A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VIII. ÉVFOLYAM
1972

5

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő:
Burka Endre

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: dr. Bugyi Balázs, az orvostudományok kandidátusa, főorvos, Budapest; *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest; *dr. Herendi Vilmos* főorvos, Budapest; *Marancsics Imre* szakfelügyelő, Zalaegerszeg; *Molnár Dezső* vezető szakfelügyelő, Székesfehérvár; *Nagy Sándor* tanár, Budapest; *dr. Nagy Tamás* MTS OT munkatársa, Budapest; *Takács Ferenc* főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

Molnár Dezső: A tanterv atlétikai anyaga és a honvédelmi nevelés 129
N. Gombos Marianna: A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban 138
Nagy Sándor: Csapatfoglalkozás az úszás tanításában 142
Marancsics Imre: Ellenőrző lap a teljesítmény értékelésére 150
dr. Bugyi Balázs: Az iskolai testnevelés újszerű propagandája 153

SZEMLE
SZAKIRODALMI FIGYELŐ

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI, Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
72.8170 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A tanterv atlétikai anyaga és a honvédelmi nevelés*

MOLNÁR DEZSŐ

I.

Ha a honvédelmi nevelést mint a nevelés egyik átfogó feladatát tekintjük, feltétlenül meg kell határoznunk a helyét az iskolai oktató-nevelő munkában.

Az általános iskolában a tanulókat komplex nevelési hatások érik, ezen nevelési tényezőkön belül szerepel a hazaszeretetre nevelés s az ehhez szorosan kapcsolódó honvédelmi nevelés is. A honvédelmi nevelés nem járulékos feladat az egyes tantárgyakban (pl. történelem, osztályfőnöki óra, testnevelés stb.), hanem magától kínálkozó nevelési lehetőség, melyet feltétlenül maximálisan ki kell aknáznunk ifjúságunk, népünk, a szocialista tábor biztonsága érdekében. Ez a tevékenység nem lehet időszakos jellegű, nap mint nap folyamatosan kell végezni, hogy tanulóinkban a megfelelő fogalmak rögződjenek, szokások kialakuljanak, fizikai képességük állandóan növekedjen.

Ez a törekvés tanulóifjúságunk közvetlen érdekét is szolgálja, hisz a haza védelme minden állampolgárnak kötelessége. A katonai szolgálat nemcsak szellemi, de komoly fizikai követelményeket támaszt a hadköteles nemzedékkel szemben. A testnevelés körében végzett honvédelmi nevelési tevékenység nem valamiféle „katonásdi játék", hanem a tanulók sokoldalú, gyakorlatias, az élet adta különböző szituációkhoz jól alkalmazkodó mozgásműveltségének, fizikumának, állóképességének, gyors helyzetfelismerő és cselekvőképességének kifejlesztése.

* A Testnevelési Főiskola egyéves szakmai-módszertani tanfolyamán készített dolgozat.

II.

Dolgozatomban az iskolai testnevelési tanterv atlétikai anyagán keresztül szeretném bemutatni, hogyan alakíthatók ki a széles körű alkalmazásra nevelés közben azok a cselekvésrendszerek, melyek többek között a honvédelmi készség egy jelentős részét képezik. Eközben talán sikerül némiképp érzékeltetnem azt is, hogy a testnevelőkre a honvédelmi nevelés területén milyen felelősségteljes munka vár.

Az atlétika a testnevelés és a sport legfontosabb eszközének, a testgyakorlatoknak egyik igen értékes ága. Mint versenysport kiválóan alkalmas az ember fizikai képességeinek, adottságainak, mozgáskészségének, valamint tudati, szellemi tulajdonságainak fejlesztésére, jellemének formálására. Alapvető gyakorlatait a tanulók szabadon, képességeiknek megfelelően kedvük szerint is végezhetik. Gyakorlása szabad levegőn történik (időjárási tényezőkhöz való alkalmazkodás), nem szerigényes, így az atlétika a nevelő kezében értékes nevelési eszköz, melynek segítségével egészséges, edzett, minden oldalúan fejlett ifjúságot formálhat (beleértve a honvédelmi nevelés követelményeit is).

A honvédelmi nevelés bevezetésének tényét a nevelők, köztük a testnevelők is bizonyos tartózkodással fogadták. Ez objektív és szubjektív okokkal magyarázható.

Az objektív okok között említhetjük azt, hogy eleve érezhető volt, hogy a honvédelmi nevelés feladatainak jelentős része a testnevelőkre fog hárulni.

Volt egyfajta tartózkodás is az ismeretlentől. A tartózkodás egyik oka az volt, hogy a testnevelők java része nő, s a honvédelmi ismeretek oktatásához a nők úgyszólván semmiféle előzetes felkészültséggel nem rendelkeztek.

Az első év nagy szervezési gondjai után nagyjából elhelyezkedtek a foglalkozási témák a tananyagban, mindennek kialakult a maga helye. Hogy milyen terhelést kaptak a testnevelő tanárok, nagymértékben függött az iskolák vezetőitől. Voltak olyan iskolák, ahol a honvédelmi nevelés problémáival egy tanárt terheltek, másutt egészséges munkamegosztás alakult ki. Ahol gyenge az iskolavezetés, ott ma is problémák vannak. Különösen a sok tanulócsoportos iskolák küszködnek ilyen gondokkal. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ma már a honvédelmi nevelésben nem annyira a szervezési gondok dominálnak, hanem mindinkább a tartalmi munka válik meghatározhatóvá.

A honvédelmi nevelésnek, különösen az általános iskolákban részben direkt, részben indirekt módon kell érvényre jutnia.

Közvetett módon úgy, hogy maga a tantárgy hagyományos tartalma — esetleg némi „sarkítással" — objektíve hozzá tud járulni a honvédelmi neveléshez.

Az, hogy ez a munka direktebbé vált, érezhető abban is, hogy az alaki gyakorlatokban a honvédségi előírásokat figyelembe veszik. A honvédségi formulákhoz való igazodás általánosabbá vált, az akadálypályák jelentősége a tanulók teljesítőképességének növelésében, a teljesítések intenzitása direktebb módon nyilvánul meg.

Volt egy olyan felfogás is — és ez egyik végletnek tekinthető —, hogy a testnevelés úgy, ahogy van, alkalmas a honvédelmi nevelés megoldására. Sokan azt gondolták, hogy elég, ha a gyereket megtanítjuk ugrani, futni, dobni, függeszkedni. A csalódás akkor következett be, amikor a tanulók nagyon sok helyen felkészítetlenül mentek a honvédelmi napra. E felfogásból sokféle zavar keletkezett: kezdve a balesetektől, egészen addig, hogy sok volt a várakozási idő, a gyerekeknek unalmas volt, egyszóval a rendezvény csalódást okozott. Két év tapasztalatai alapján megállapíthatjuk, hogy kevés az, ha a tanítási órán honvédelmi napra való felkészülést nem végzünk. A felkészítésnek egyik oldala az, hogy a tanulók tudják és ismerjék a honvédelmi nap programját és célját. A szűk sportági anyag önmagában nem biztosítja a teljes értékű felkészítést. Be kell iktatnunk nagyon intenzív képességfejlesztő gyakorlatokat, amelyeket pl. az egyes atlétikai ágak is megkövetelnek, s ha ezeket egy kicsit polarizáljuk, már honvédelmi nevelésre is direktebben tudunk felkészíteni.

A honvédelmi testnevelésnek és a sportági képzésnek közös alapja az általános fizikai képzés.

Futások

A futás egyik legfontosabb alapmozgásunk. Olyan erőnlétbeli ellenálló képességet ad a tanulóknak, amely szükséges követelmény az összes testgyakorlati ágakhoz, valamint a honvédelmi testnevelési készség fejlesztéséhez is.

Az általános iskolai tanterv futásanyaga: kitartó futás (900—1200 m/5 perc), gyorsfutás 60 m-es távon, valamint akadályfutás 80—100 m-es távon, 4—5 akadállyal.

Gyorsfutás (vágtafutás)

A vágtafutás gyakorlásával főként a gyorsaságot fejlesztjük, de nagymértékben segíti a gyorsasághoz nélkülözhetetlen erő fokozását is. A vágtafutás rövid idő alatti nagy erőkifejtést igényel, ami élettani vonatkozásban (tápanyag-felhasználás, oxigénhiány) fontos alkalmazkodást vált ki a szervezetben.

A vágtafutás tehát, a tanulók életkori sajátosságaihoz mért pihenők közbeiktatásával, a tanulók fejlődési sajátosságait figyelembe vevő távokon és megfelelő ismétlésekkel kiválóan alkalmas a gyorsaság és erő fizikai képességeinek fejlesztésére.

Vágtafutás előkészítése

A futógyorsaság fejlesztését a tanulók pszichológiai, anatómiai és fiziológiai sajátosságainak figyelembevételével kell végeznünk.

a) A gyorsaság fejlesztésére felhasználhatunk olyan gyakorlatokat, amelyek a mozgások gyorsaságának fokozódásához vezetnek. Ilyenek a futójátékok, váltófutások, sorversenyek, gyors iramban végzett járások, futások.

b) Reakciógyorsaság fejlesztését szolgáló gyakorlatok lehetnek: járás, futás közben adott jelre fordulatok (fél, egész); futás közben adott jelre guggolás, ülés, fekvés stb.; futás közben adott jelre ujjakkal talajérintés, valamilyen kéziszer (kézilabda, kislabda stb.) megérintése, felemelése ritmusváltozás nélkül; indulások különböző testhelyzetekből; fogójátékok; álló és térdelő rajtgyakorlatok.

c) Gyorsasági erőgyakorlatok: ezek különböző ugrásgyakorlatok egy vagy páros lábon; akadályfutások (tömöttlabdák, zsámolyok, tornapadok, négykézláb-helyzetben levő, bakot tartó társ fölött történő átugrások stb.); futások tömöttlabdák vagy más eszközök cipelésével; indiánszökdelések, futóugrások, galoppszökdelések.

A vágtafutás oktatása

A vágtafutás oktatásában a fokozatosság elvének betartása igen fontos. Nagy izommunkát igénylő mozgás, de a jó vágtázótól megkívánjuk, hogy a legnagyobb sebességű futás közben se merevedjen le, mozgása laza, ritmusos legyen.

A futógyorsaság növelését a következő gyakorlatokkal oldhatjuk meg: repülővágták, iramfutások, váltogatott iramban végzett futások, taposó futások, vágtázás kezdése lassú futásból.

Repülővágta

A repülővágta lényegét meg kell magyaráznunk tanulóinknak (induló mozdony, gyorsuló kocsi példája). Gyorsaságukat fokozatosan és állandóan növeljék addig a határig, ahol még erőlködésmentesen, lazán tudnak futni. Ezzel a tempóval tegyenek meg 4—6 lépést, azután fokozatosan lassítsanak. Itt kizárólag a laza, erőlködésmentes mozgást tartsuk szem előtt.

Figyelmeztessük tanulóinkat, hogy a „kiengedés" után a törzsüket ne döntsék hátra, hanem továbbra is maradjanak az előredőlt futó testtartásában, ugyanis a repülővágtának ez a legértékesebb része, mert a tanuló így erőfeszítés nélkül a megszerzett lendülettel sodródik előre, s figyelmét a helyes kar- és lábmunkára (a futás technikájára) tudja összpontosítani. A repülővágta távja 40—50 méter legyen, 3—4-szer ismételtethetjük egymás után.

Pihenőképpen a lefutott távon sétáljanak vissza a tanulók. A repülővágtát csoportosan oktathatjuk, így az órából nem sok időt vesz igénybe. Ha nem fő része az órának, az előkészítő rész vége felé az órák jó részénél alkalmazhatjuk.

Iramfutások

Iramfutások alatt közepes iramú futásokat értünk, melyeket könnyedén, lazán, de egyenletes iramban végeznek a tanulók. A jó technika kialakításához szintén elengedhetetlen. A táv hossza 40—60 m legyen, 3—4-szer ismételve, majd pihenőként sétákat iktassunk be. Úgy gondolom, a tempó (iram) meghatározásával az óra bármelyik részében alkalmazhatjuk.

Váltogatott iramban végzett futások

Itt a tanulók a megadott távolságot különböző iramban futják le. Pl. 75 m-es futásban lehet:

20 m max. iramú futás — 10 m sodródás;
15 m max. iramú futás — 15 m sodródás;
15 m max. iramú futás —.

A megfelelő távolságokat vonalakkal jelöljük meg. Ezt csoportos osztályfoglalkoztatás keretében oldjuk meg.

4—5 tanuló induljon egy csoportban. A futások között adjunk lehetőséget pihenésre!

A fokozó iramú és váltogatott iramú futásokkal nemcsak a technikát, hanem a tanulók alapgyorsaságát és gyorsasági állóképességét is nagymértékben fejleszthetjük. Ezt segíti még elő a *taposó futás*, mely tulajdonképpen helybenfutás enyhe térdeléssel, lassan kezdődő, majd gyorsuló lábmunkát jelent, előredöntött törzzsel. A vágtázást lassú futásból is indíthatjuk sípszóval. A teljes gyorsaság 4—5 lépésig tartson, de ilyen indulást egymás után csak egy-két esetben gyakoroltassunk.

A futógyorsaság fejlesztése közben ügyelnünk kell arra, hogy a futások intenzitása és a pihenési szakaszok váltakozása ne okozzon a tanulóknak túl nagy oxigénadósságot. Nem kellő körültekintéssel végzett oktatás esetén az általános iskolai tanulóknak intervallterhelést okozhatunk, melyet a gyerek szervezete nehezen visel el. A futás iráma tehát ne legyen olyan erős befejezéskor, hogy az a tanulók életkori sajátosságaihoz mérve túlterhelést okozzon, és a pihenés ideje legyen kellően hosszú.

Jobban bírják a serdülőkorúak az egyenletesebb, egyéni alkalmazkodóképességükhöz szabott futást.

Kitartó futás

Az állóképesség, a gyorsaság, erő és ügyesség mellett egyike azoknak a fizikai alapképességeknek, amelyeket a tanulók sokoldalú képzése érdekében szintén ki kell fejlesztenünk. Nem lehet, nem is szoktunk egyes testgyakorlati ágak között vagy azokon belül értékbeli megkülönböztetéseket tenni, azonban a honvédelmi nevelés követelményeit szem előtt tartva a kitartó futás talán a leglényegesebb mozgásforma az általános állóképesség kifejlesztésében.

Általános állóképesség alatt olyan fizikai tulajdonságot értünk, ami arra képesíti az embert, hogy egy bizonyos erősségű munkát hosszú időn át tud végezni, és egy időegység alatt nem romlik a teljesítménye. Kitartó futással minden ember állóképessége jól javítható, még ha annak az egyénnek ereje, gyorsasága, ügyessége az átlag alatt is van. Az állóképesség fejlesztésére a következő gyakorlási formákat javasolom:

mezei futás,
vegyes gyakorlási forma,
ismétlő futások,
kitartó futás,
akadályfutás.

Mezei futás

A mezei futás alkalmazása az iskolai testnevelésben, figyelembe véve a honvédelmi nevelés kívánalmait, elsőrendű feladat. Minden iskolában nyílik lehetőség mezei futás gyakorlására. A tanulókat nagyobb csoportokban is lehet foglalkoztatni. Gyakoroltatása nem okozhat problémát, technikája megegyezik a közepes iramú futások technikájával, csak még nagyobb lazaságot, könnyedséget, óvatosságot követel meg művelőitől. Résztávokra bontva gyakoroltassuk, pihenőket beiktatva. Kellő mértéktartással, türelemmel iskolás korúakkal eljuthatunk 2000—3000 méterig. Természetesen ez függ a terep- és domborzati viszonyoktól.

A tanulók állóképességét, ruganyosságát, könnyed, laza mozgását s nem utolsósorban akaraterejét is nagymértékben fejleszti.

Vegyes gyakorlási forma

Főképp bemelegítéskor használjuk. Gyakorlatai lassú futásból, utánlépéses futásból, indiánszökdelésből, taposásból, mérsékelt, magas térdemelésből, fokozó futásból állhatnak.

Ismétlő futások

Ebben a gyakorlási formában a futótávot résztávokra osztjuk. Az egyes távok lefutása után pihenőként járást, laza taposást, lazítást iktassunk be (az egyes résztávok ne haladják meg a 200 métert). A résztávokat lendületesen, egyenletes iramban, lazán futtassuk.

A résztávok és az iram növelésével óvatosan bánjunk! Vegyük figyelembe a gyen-

gébb képességű fiúkat, és a lányokat lehetőleg külön csoportban gyakoroltassuk!

Ha a felsorolt gyakorlási formákat kellő rendszerességgel és intenzitással végezzük, tanulóink „felnőnek" a kitartó futás általános iskolai követelményéhez. Ez lassúbb iramú, de megszakítás nélküli futás legyen.

A tantervi követelmény természetesen a 8. osztály év végi teljesítményéhez legyen mérhető. Szeptembertől kezdve folyamatosan növeljük a tempót, először résztávokra bontva, a fent leírt módon.

Ne hagyjuk ki a téli hónapokat se! Észszerű futásgyakorlatokat iktassunk be — a fokoztatosság elvét megtartva — a hidegebb időszakokra is. Minél jobban toljuk ki a tornatermi foglalkozás időpontját. A bemelegítő futásokat inkább kinn a friss levegőn végeztessük, mint a teremben.

A futások végeztetésével kapcsolatban meg kell még említeni, hogy a gyakorlás helye legyen változatos, fussanak a gyerekek terepen, parkban, erdőben stb. Tarkítsuk egyszerű akadályokkal, hogy ne legyen unalmas nekik.

Iktassunk be kiadós futással járó (pl. több fogóval történő) játékokat, ami arra készteti a gyerekeket, hogy tartósan mozogjanak, és ne nézzék, hogy a másikat kergeti a fogó. A futó-állóképesség fejlettsége a honvédelmi napra való felkészülés szempontjából sem érdektelen, mert a gyereknek az egyik állomásról a másikra általában futva kell menni, és ha nem rendelkezik tartalékkal, nem tudja jól megoldani az akadálypálya-feladatokat sem.

Ehhez állóképességre van szükség, és azt nem lehet egy előképzetlen, fel nem készített tanulónak a honvédelmi nap első versenyén megszerezni.

Ugrások

Az ugrásoknak nemcsak a testgyakorlatokban, hanem a mindennapi életben is igen nagy jelentőségük van. Az ugrások elvégzéséhez ruganyosság, ügyesség, robbanékonyság, kedvező súlyponthelyezés, ritmus-, tér- és egyensúlyérzék, erő, bátorság, határozottság, szemmérték, türelem, gyorsaság stb. szükséges. E feladatok megoldása céljából szükséges az ugrások rendszeres és gyakori ismétlése, valamint az alsó végtagok izomzatának megerősítése.

Ha az ugrásokat a tanulók változatos körülmények között is végre tudják hajtani, már a honvédelmi testnevelés célkitűzései egy részének is eleget tettünk. Csupán azzal, hogy távolt vagy magasat ugratunk a tanulókkal, általános fizikai képességük nem fejlődik kellő mértékben, be kell iktatnunk nagyon intenzív ugróügyességi és ugróerő-fejlesztő gyakorlatokat is.

Úgy tűnik, hogy ez a testnevelőnek nem is jelent különösebb problémát. Honvédelmi testnevelési feladatok végrehajtásánál azonban nem elegendő a tanórai képességfejlesztő gyakorlatok végeztetése, mert a honvédelmi versenyeken a tanulók egész más szituációkban hajtják végre a versenyszámokat.

Például árokugrásnál nem puha talajra kell leérkezniük. Az 1,40 m-es távolságot akkor tudja a tanuló minden nehézség nélkül átugorni, ha az ő teljesítőképességének maximuma nem ennek a távolságnak a közelében van, hanem legalább 3—4 m közötti a távolugró-teljesítménye.

Ez azért is fontos, mert nem két lábbal érkezik a talajra, henam egy lábra, és zökkenőmentesen tovább is kell futnia. Távolugráskor a gyereket ahhoz szoktatjuk hozzá, hogy egy bizonyos távolságról nekifutva az elugródeszkára „jöjjön ki" a lépés. Az árokugrásnál pedig lépéskorrekciókat kell végeznie ahhoz, hogy az akadályt futólépésszerűen vehesse. Az árokugrás részben távolugrás, melynél azonban ritmus- és kombinációkészség is szükséges.

A honvédelmi testnevelés szempontjából egyrészt fontos a tanuló távolugró-ügyességének növelése — ne legyen probléma átugrani a 150—160 cm-t —, másrészt a különböző távolságról való nekifutás gyakoroltatása. A kimért nekifutással való ugrás mellett meg kell tanítani a lépéskorrekciók végrehajtására is, mert akadályok átugrása biztonságosan csak akkor lehetséges,

ha a tanuló mindig az elugró lábáról tud elugorni. Ezért ilyen gyakorlatokat is szükséges beiktatni, továbbá végeztessünk a tanulókkal sorozatugrásokat, hármasugrásszerűen és egy lábon is. Lényeges az alacsony szerre — zsámolyra, gerendára — nekifutással, rálépéssel való felugrás, majd az onnan továbbfutás gyakorlása.

Olyan ugrásféleségeket is iktassunk be a gyakorlásba, melyeknél a talajra érkezés nem fejezi be az ugrást, hanem abból tovább kell futni. Fontos ezért, hogy a talajra érkezéskor ne legyen túlságosan nagy a zökkenés. Szoktatnunk kell a tanulókat arra, hogy szilárdabb, keményebb talajra is puhán érkezzenek le.

Dobások

A dobások a szervezetet általánosan sokoldalúan foglalkoztatják. A dobást széleskörűen kell alkalmazni mind a tanórai testnevelésben, mind pedig a honvédelmi testnevelés során történő felkészítéshez.

A dobásoknál a szerek súlya feleljen meg a tanulók életkorának és erejének, mert ellenkező esetben sérülések is történhetnek (rándulás, ficam). A dobás tanítása előtt meg kell erősítenünk a felső végtag izmait és ízületeit. Erre a célra felhasználhatjuk az általános testfejlesztő gyakorlatokat, de fontos, hogy sokféle dobószer álljon rendelkezésre. Lássuk el az egész osztályt kislabdával, babzsákkal, kavicszsákkal is.

A honvédelmi testnevelés szempontjából igen fontos megemlíteni a célba dobást és annak oktatását. A gyerek akkor tud biztonságosan célba dobni, ha dobóteljesítményének legalább kétharmadára van a cél, amit el kell találnia. Pl. ahhoz, hogy egy 20 m távolságra levő célba biztonságosan beletaláljon, minimálisan 30 m távolságra kell tudnia dobni. Ne jelentsen problémát a 20 m-re való eldobás, célba találás.

Ügyelni kell a mélységi és az oldalirányítás feladatára, melyek fokozottabban jelentkeznek a célba dobásnál. Legtöbb problémát a mélységi irányítás jelent. A jó izomérzékelés kialakítását a változatos célba dobások mellett elősegíthetjük azzal, ha a célba dobás gyakorlásakor időnként a látást kiiktatjuk, pl. csukott szemmel dobatjuk a tanulókat, vagy kerítés mögül, és csak szóbeli közléssel irányítjuk, hogy mennyivel nagyobbat kell dobniuk. Ezeknek a módszereknek a helyességét, hatékonyságát adatok is bizonyítják. Nagymértékben javítja a gyerek kinesztetikus érzékelését.

Foglalkoznunk kell a változó testhelyzetekben történő dobásokkal is. A változó testhelyzet kényszeríti a tanulót arra, hogy a dobás mozgáselemei közül a leglényegesebbekre ügyeljen. Általában a dobásoknál azokat a mozgáselemeket végeztessük, amelyek szükségesek a megjelölt távolság eléréséhez. Ha 2—3 m-re van a cél, ehhez elég a kar hajító mozdulata; ha távolabb, 10—15 m-re kell dobni, akkor már a vállelfordításra is szükség van; ha még messzebb, akkor oldalterpeszből kell a dobást indítani, és a szert egész hátranyújtva kezdeni meg a mozgást, hogy minél hosszabb úton történhessen a szer gyorsítása. A célba dobásnál előfordulhat, hogy nincs elegendő hely a teljes dobómozgás elvégzéséhez. Ezért kell begyakorolni azt, hogy a legfontosabb elemek — befejező elemek —, tehát a vállfordítás és a kar hajító mozgása minél hatékonyabb legyen, a távolsághoz szükséges dobóerőt biztosítsa. A változó testhelyzetből való dobás gyakran lehetetlenné teszi, hogy a mozgás más elemeit is bekapcsoljuk, így pl. térdelésben valóban csak a vállfordítással és a kar hajító mozdulatával lehet a kellő dobóerőt biztosítani, kis körből vagy zsámolyról végzett dobás esetében sem tud megfelelő oldalterpeszt felvenni a tanuló. A legnehezebb változat is élményt nyújt a tanulóknak, pl. egy karon támaszkodva, oldalt fekvő támaszban csak a kar hajító mozdulatával végezhető el a dobás.

A sok, változatos, különösen a kényszerhelyzetek megtanítják a tanulót arra, hogy tudjon operálni a dobó mozgás elemeivel: a vállfordítással, a berántással stb.

Feltétlen szükséges megemlíteni, hogy a távolba dobásoknál a kéziszer problémát jelent. Az 5—6. osztályban a kislabdával

megoldottnak látom a helyzetet, de a 7—8. osztály fiútanulóinak a kislabda súlya könnyűnek bizonyul (bemelegítés ellenére is előfordul a rándulás, főleg a könyökízületben). Javasolom olyan kéziszerek kiadását, melyeknek alakja megfelel a harci gránát alakjának, 2—3 súlyfokozatban is készülhet, minimum 25 dkg, maximum 35 dkg, anyagát tekintve pedig kevésbé balesetveszélyes műanyag, esetleg tömörgumi (a csoportos osztályfoglalkoztatási forma miatt).

Akadályfutás

Az akadályfutás a legnagyobb mértékben veszi igénybe a futóképességet. Ezért a „futásformák" sokszori gyakoroltatása után végeztessük a tanulókkal, figyelembe véve a változatos terep nehézségeit.

A tanulót hozzá kell szoktatni ahhoz, hogy egyenetlen talajon való futás közben kompenzálni tudjon. Ennek a készségnek a kialakulása automatikusan megy végbe. A megfelelő kompenzálási készség hiánya sérülésekhez vezethet.

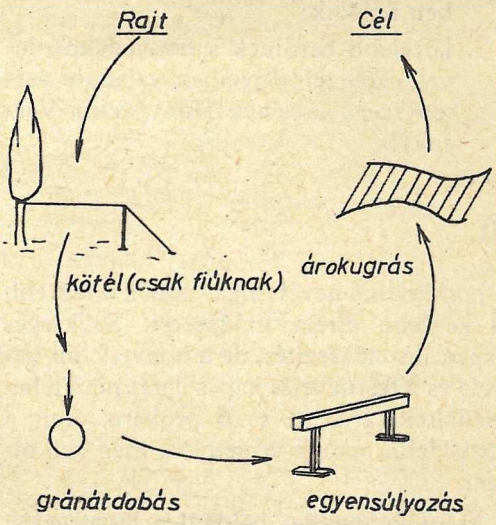
Az általános iskolai testnevelési tanterv a 8. osztály részére az akadályfutást 80—100 méteres távon 4—5 akadállyal szabja meg. Az „Úttörő Honvédelmi Verseny" követelményei ennél jóval magasabbak: 400 m-es távon kötélmászás (vízszintesen feszített kötélen), gránát-, kislabdadobás, lövészet, egyensúlyozás, árokugrás, sebesültszállítás.

Tény, hogy átlagosan egy osztály elé nem emelhetünk olyan követelményeket, mint a versenyre felkészülő néhány tanuló elé. Mindezek ellenére az a meggyőződésem, hogy az akadályversenyt (a lövészet és a sebesültszállítás kivételével) 200 m-es távon osztálykeretben is lebonyolíthatjuk.

A pálya kijelölésénél nagy gondot fordítsunk annak talajára (lehetőleg füves legyen), s találjunk a kötél rögzítésére alkalmas, megbízható helyet (két fa).

A pálya pihenésre is ad lehetőséget, hisz a kislabda (gránát) dobásánál tanulóink „kifújhatják" magukat.

A leegyszerűsített akadálypálya rajza:



Akadályok leírása

Kötélmászás: kb. 3 m hosszú, 2 m magasan kifeszített kötél leküzdése lajhármászással, csak fiúk részére. (Ügyeljünk a kötél biztonságos rögzítésére!)

Gránát (kislabda) célba dobása:

Fiúknak 15 m, lányoknak 10 m távolságra, a dobóvonallal párhuzamos irányú 6×2 m-es árokba, nekifutás nélkül. A dobás testhelyzetét (álló, fekvő, térdelő) tetszés szerint szabjuk meg.

Egyensúlyozás:

2—3 m hosszú, 10—20 cm széles, kb. 50 cm magas gerendán. Ezt a célt szolgálhatja kidőlt fatörzs vagy tornapad is.

Árokugrás:

Fiúknak 150 cm, lányoknak 120 cm széles árok átugrása. (Itt helyesnek tartom, ha csak kijelöljük az átugrandó távolságot, így elkerülhetjük a nemkívánatos baleseteket.) E pálya — tapasztalatom szerint — nem maximalista, ugyanis tanulóink mindegyike a 8. osztályban megerőltetés nélkül le tudja küzdeni ezeket az akadályokat s a kb. 200 méter távot. Ezzel kétirányú eredményt tudunk elérni:

1. tanulóink erőnléte, állóképessége, ügyessége, akaratereje nagymértékben fejlődik;
2. közelebb kerülnek a honvédelmi nevelés követelményeihez, valamint versenyszerű űzéséhez (Honvédelmi Verseny).

III.

A honvédelmi nevelésnek vannak direktebb és kevésbé direkt módszerei. Szükséges a speciális előkészítés, de a honvédelmi nevelés és a testnevelés kapcsolatát nem lehet leszűkíteni arra az 5—6 próbára, amit a honvédelmi napok versenyein meg kell oldani.

A futóképességet például a testnevelési órákon is nagyon sokféleképpen tudjuk fejleszteni, különböző kéziszerek, labdák alkalmazásával.

A gyakorlásnál igen alkalmas a játékos módszer. Meg kell azonban különböztetni a játékszituációt és az úgynevezett játszadozást, amikor a tanulók csak elkomolytalankodják a feladatot. A játékosság azt jelenti, hogy a gyakorlás mindig valamilyen játékfeladatba kapcsolódjék, és ez késztesse a tanulót gyakorlásra. Ha a feladat nem elég érdekes, izgalmas, akkor a tanulóban nem lépnek működésbe azok a belső késztető erők, melyek a nagyobb erőkifejtésre ösztönzik, és ezzel képességei fejlődését is elősegítik. A gyermek szívesen végez olyan feladatokat, melyekkel bebizonyítja, hogy le tudja győzni társát.

A játékos feladatoknak, szituációknak nagyon sok változata van. Kisebb gyerekeknél már maga a feladat változatos végrehajtása is élményt jelent. Pl. különböző testhelyzetekből dobatjuk a tanulókat, amelyekben a célszerű mozdulatokat maguknak kell megtalálni. De a játék középpontjába kerülhet a teljesítmény is, pl. sorozatugrásoknál: három vagy négy ugrással ki jut messzebbre? (Csak csapatjáték formájában.) A váltóversenyek különösen alkalmasak a honvédelmi készségek fejlesztésére. Természetesen a játékosság nem azt jelenti, hogy minden mozgást csak játékszituációban végeztessünk, de a játékon belül bizonyíthatja be a tanuló, hogy a kérdéses mozgásokat mennyire gyakorolta be, ezek hasznosításával önmaga és csapata számára dicsőséget szerezhet. A siker, a győzelem érdekében nagy erőkifejtésre képes, s ezzel olyan „önterhelést" végez, amely egyébként egyszerű utasításra végzett gyakorlás esetén be sem következne.

Mindenki által ismertek azok a problémák, amelyeket a tevékenység motivációjában az osztályzatok túlzott szerepe okoz. Helytelen, ha a tanuló csak azért teljesít egy-egy feladatot, hogy 5-ös osztályzatot kapjon. A játéktevékenységben lényeges, hogy maga a tevékenység, az ott elért sikerek ösztönözzenek jobb eredményre. Ez a motívum az osztályozással a tevékenységen kívülre kerül, s ezzel csökken a játék nevelő értéke is. Ugyancsak helytelen az, amikor a tanár tekintélye, utasítása ösztönzi cselekvésre a tanulót. Ezek a motívumok megszűnnek, amikor a tanuló elhagyja az iskolát.

Olyan motívumokat kell kialakítanunk, melyek a jegyek után is cselekvésre indítanak. Arra kell törekednünk, hogy a tanuló azért terhelje magát, mert izgatja az eredmény elérése, a feladat megoldása.

Jó hajtóerőnek bizonyult az órákon való felkészülésben annak tudatosítása, hogy a tanult mozgások a honvédelmi rajversenyeken való sikeres szereplést segítik elő. Jó, ha a tanulók figyelmét ráirányítjuk a kiadott feladatok céljára. Ez a cél lehet perspektivikus is: a honvédelmi napokon való sikeres szerepléseken túl a katonai szolgálat nehézségeinek elviselése. A tanórai gyakorlások legyenek céljellegűek.

A felkészülésen túl beszélnünk kell még a honvédelmi rajversenyek lebonyolításáról. Nem eléggé megtervezettek, az időt nem eléggé hasznosan kitöltők ezek a rajversenyek. Sok az állási idő. A várakozó csapatok részére nem adnak külön érdekes fel-

adatokat, pedig ezek kiküszöbölésével nagyobb élményt kaphatnának gyerekeink.

Szakfelügyelői munkám során néhány hasznos kezdeményezéssel is találkoztam. Pl. a honvédelmi napokat megelőzően háziversenyeket is rendeztek. Több esetben szerveztek akadályversenyeket, harcijátékokat.

A honvédelmi nevelésben nagy segítséget nyújtott, hogy megyénk több iskolája az MHSZ-en kívül más szervekkel — honvédség, munkásőrség, ifjúgárdisták stb. — felvette a kapcsolatot. Sok helyen bevonják a szülőket is az előkészületi, ill. előkészítési munkába, de még a versenyek lebonyolításába is.

IV.

Ahhoz, hogy a honvédelmi testnevelésben rejlő lehetőségeket minél jobban kihasználhassuk, fontosnak tartom a következőket:

1. a testnevelési óraszámok növelése;
2. a 7—8. osztályban a testnevelési órákon a koedukáció megszüntetése. A lányoknál és a fiúknál más-más a követelményszint, jobban kellene differenciálnunk;
3. szükséges a testnevelés megbecsülésének egy szintre hozása városon és falun egyaránt.

Összefoglalás

Ha az atlétika oktatását — összekapcsolva a honvédelmi testnevelés direkt és indirekt módszereivel — az 5. osztálytól kezdve folyamatosan növekvő terheléssel, technikáját koncentrikusan bővülő ismeretekkel gazdagítjuk, biztosított lesz tanulóink magas fokú mozgásműveltsége, valamint általános értelemben vett álló- és alkalmazkodóképessége.

Ennek hasznát az egyén és a társadalom egyaránt érezni fogja.

IRODALOM:

Tiboldi Tibor: A rendgyakorlatok és a honvédelmi előképzés. A Testnevelés Tanítása, 1965. 4. sz. 112—113. l.

Tiboldi Tibor: Tapasztalatok az általános iskolai tantervről és nevelési tervről. A Testnevelés Tanítása, 1965. 6. sz. 163—165. l.

Tóth Dezső: Tornafeladatok akadályok leküzdésével. Sport és Tudomány, 1963. 1. sz. 30—31. l.

Varga Sándor: Gondolatok a hazafias és honvédelmi nevelésről a testnevelésben. A Testnevelés Tanítása, 1966. 5. sz. 141—144. l.

Bóra Ferenc: A tanulók sportszeretetének felhasználása a hazafias nevelésben. A Testnevelés Tanítása, 1967. 4. sz. 101—102. l.

Bodó István: A Kommunista Ifjúsági Szövetség és a Magyar Honvédelmi Sportszövetség együttműködésének néhány tapasztalata. Budapesti KISZ Élet, 1963. 7. sz. 42—43. l.

Peterdi Pál: Sport és honvédelem. Család és Iskola, 1967. 9. sz. 5—7. l.

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM illetékes osztályának kérésére tesszük közzé az alábbi tájékoztatást:

„A középfokú tanintézetek múlt évi budapesti fedettpályás atlétikai bajnokságain és egyéb szabadtéri tömegversenyek során törhetetlenségével rendkívül tartósságot bizonyító »Tordai—Karakas«-féle műanyag magasugróléc ez év végén, 424,— Ft-os áron a sportboltokban már kapható lesz.

Az igények sorrendi kielégítése végett az iskolák műanyag ugróléc iránti igényüket közvetlen rendeléssel a TRIÁL sportosztályára küldjék (Bpest VI., Népköztársaság útja 4.) Pichler Gusztáv előadónak, vagy a vidéki sportboltok vezetőinek is leadhatják továbbítás végett."

A köredzés alkalmazásának lehetőségei az iskolai testnevelésben és sportban

N. GOMBOS MARIANNA

A köredzés igen rövid idő alatt a testnevelés- és sporttudomány egyik legelterjedtebb fogalmává vált. Számtalan területen alkalmazzák valamelyik változatát a gyógytestneveléstől az élsportig, különböző szinteken. Kezdetben a Morgan—Adamson által kidolgozott circuit-traininghez nem fűztek vérmes reményeket; az eredmények és a fiziológiai kutatások azonban azóta igazolták elképzeléseiket. Az NDK-ban Manfred Scholich volt a módszer egyik legfőbb támogatója, aki a német Testnevelési Főiskolán alaposan kidolgozta munkatársai segítségével az élettani alapokat és a különféle variánsokat. Kutatómunkájáról és eredményeiről több ízben beszámolt, népszerűsítve a köredzés válfajait és buzdítva a szakembereket ezek következetes és tudományos alapokon nyugvó alkalmazására. Legutóbb a Theorie und Praxis der Körperkultur 1971-es 1. sz. melléklete közölte „Kreistraining" címmel a 2. átdolgozott kiadást. Főleg ennek alapján ismertetjük most a módszer lényegét és szabályait, szem előtt tartva alkalmazásának lehetőségeit az iskolai testnevelés keretein belül. Célunk az volt, hogy az olvasó átfogó ismereteket szerezzen a módszer valamennyi fontos kérdéséről, az elméleti alapoktól kezdve egészen a gyakorlati alkalmazásig.

Kezdjük mindjárt a fogalom meghatározásával. M. Scholich említett művében a német nyelvű szakirodalomban elterjedt Kreistraining fogalmát így definiálja:

„Köredzésen és variánsain értjük az erő, gyorsaság és állóképesség és főleg ezek komplex formáinak, mint erő-állóképesség, gyorsasági állóképesség, gyorsasági erő fejlesztésére és tökéletesítésére szolgáló gyakorlatozás hatékony szervezésmódszertani formáit a mindenkori terhelési módszer alapján, olyan egyszerű és nem komplikált gyakorlatok alkalmazása alapján, amelyeket a köredzés szimbóluma szerint egy hosszabb ideig változatlan gyakorlatprogramba állítottak össze."*

Az edzésterhelés terjedelmét egyénileg állapítják meg, amikor az úgynevezett „maximálteszt"-ben elért eredményt veszik alapul. Így kerülhető el a túlterhelés. A köredzés alakalmazásával lehetővé válik, hogy egyidőben több sportoló, akár egy egész osztály végezzen egyénileg adagolt edzést, vagy pontosan meghatározott időben megszabott szünetekkel, vagy pedig egyre rövidülő gyakorlatidőben, amely alatt teljesíteni kell a pályaszakasz követelményeit. A teljesítmény ellenőrzésére teljesítménykártyákat használnak, amelyek egyben az új edzésadagot is megállapítják. A módszer alkalmazásához feltétlenül szükséges, hogy ismerjük azokat az *élettani törvényszerűségeket*, amelyek fontos szerepet játszanak a fizikai teljesítőképesség fejlesztésében.

Az erő az izom keresztmetszetétől függ: minél vastagabb az izom, annál erősebb is. Az izomkeresztmetszet-növelés az időegység alatti nagy erőkifejtéssel, illetve maximális teljesítőképesség 90—100%-ával érhető el.

Az izomnak közben vagy az egyén saját testsúlyát, vagy valamilyen állandó (medicinlabda), esetleg változó súlyt (tárcsás súlyzó) kell legyőznie. A súly legyőzése közben csak igen rövid ideig fejthetünk ki erőt, mivel a szervezet nem képes arra, hogy az energiaátalakításhoz szükséges mennyiségű oxigént az időegység alatti nagy erőkifejtés közben készenlétben tartsa. Ezért kerül a szervezet részben oxigénadósságba. Az erőkifejtés nagysága, időtartama és az oxigénadósság között nyilvánvaló össze-

* i. m. 3. o.

függések vannak. Erős külső ellenállással szembeni nagy erőkifejtéskor az ismétlések (erőgyakorlatok) számától függően jelentős oxigénadósság keletkezik, azaz az izom nagy erőkifejtéskor anaerob (oxigénadósság) feltételek között feszült állapotban van. Ez pedig a fiziológia jelenlegi ismeretei alapján az izom vastagodását segíti elő. Az oxigénadósság erős túlsavasodást von maga után a szén-dioxid, tejsav és más savas anyagcsere-végtermékek miatt, így gyors lokális (izom-) és centrális (idegi) elfáradást idéz elő. A fiziológiai munkavégző képesség ennek következtében erősen lecsökken. Ezért fontos, hogy nagy erőkifejtés után a helyreállítódás elősegítése érdekében pihenőszünet következzék. A tapasztalatok szerint kb. 3—5 perc alatt egyenlítődik ki az oxigénadósság; természetesen ezt mindig a gyakorlat fajtája és jellege határozza meg.

A gyorsasági erő javítása szubmaximálisan expozív erőkifejtést igényel. A szubmaximális erőkifejtés kb. a 75% (erőgyakorlatok) és 80—90% (futás) körül van a maximális teljesítőképesség területén.

Ezért ismételhetjük meg az erőgyakorlatokat egy sorozaton belül gyors egymásutánban akár tízszer is.

Szubmaximális erőkifejtés, illetve a maximális teljesítőképesség 75%-ának bevezetése után gyors gyakorlatkivitelezés esetében a munkavégző képesség helyreállításához 90—180 mp szünet szükséges.

Az erő-állóképesség és a gyorsasági állóképesség akkor fejleszthető és tökéletesíthető, ha az erőkifejtés a maximális teljesítőképesség 50—60%-át (erőgyakorlatok) vagy 60—70%-át (futás) veszi igénybe. Ez egy közepes—szubmaximális erőkifejtésnek felel meg. Ezáltal szériánként 10—20-szor ismételtethetünk. Az erő-állóképesség úgy fejleszthető, ha az erőgyakorlatokat a saját testsúlyhoz adott kiegészítő teher nélkül a maximális ismétlés számával végeztetjük.

A savasodás a relatíve csekély erőkifejtés következtében később és fokozatosabban megy végbe, mivel csak a gyakorlatozás kezdetén uralkodnak anaerob feltételek. Az oxigénadósság azért csekély, mert a gyakorlatozás alatt a fellépő oxigénszükséglet egy részét fedezi a szervezet. Így a fizikai teljesítőképesség egy relatíve rövid, nem tökéletes pihenőszünetben, illetve egy „kifizetődő szünet" alatt edzetteknél 45—90 mp, nem edzetteknél 60—120 mp alatt nagyjából helyreáll.

A „kifizetődő szünet" kb. első harmadát jelenti annak az időnek, amely a teljes kipihenéshez szükséges. Ebben az időben a pihenőfolyamatok különösen gyorsan mennek végbe. A pulzusfrekvencia 180—200/percről 120—140/percre esik. Ezzel a részpihenéssel újra lehet kezdeni a terhelést, ezért „kifizetődő". Az alkalmazkodási folyamatokat, amelyek a légzés-, szív- és keringésreguláció funkcionálisan magasabb szintjéhez vezetnek, jelentős részben a szünet és annak kialakítása támogatja.

Az alap-állóképességet fiziológiailag az határozza meg, hogy az anyagcserefolyamatok túlnyomórészt anyagcsere-egyensúlyban és az összes szervrendszer egyensúlyában, az úgynevezett „stady state"-ben zajlanak le. Ha az erőkifejtés a gyakorlatozás során csak mérsékelt, azaz a maximális teljesítőképesség 40—60%-ára tehető, az általános állóképesség még tovább javítható. Ezáltal lehetséges egy gyakorlatot térben és időben igen hosszan kitágítani, pl. 30 perces tartós futást kb. 5—6 km-en mérsékelt tempóban. Igen sokrétű gyakorlatok is végezhetők kis terjedelemben szünet nélkül, állandó váltakozásban, 10—30 perces összidőtartammal. Az elfáradás itt nem függ a nagy oxigénadósságtól, amely itt csaknem jelentéktelen, mivel a gyakorlatozás közbeni csekély erőkifejtéstől a fiziológiai munka aerob feltételek között zajlik. Az ilyen aerob munkafeltételek kritériumának azt kell tekintenünk, hogy a pulzusfrekvencia a kezdeti gyors emelkedés után meghatározott és állandó szinten marad. Az edzettségi és egészségi állapotnak megfelelően a pulzusfrekvencia a kiválasztott mérsékelt erőkifejtéstől függően legalább 150/perc, és a 200/percet nem lépheti túl. Az itt fellépő elfáradást is az energia- és

tápanyagok magas szintű felhasználása okozza (Hultman—Bergström, 1966).

A testnevelés-elmélet szakemberei a gyakorlás közben a szervezetre ható terhelés nagyságát a külső terhelés intenzitása és terjedelme közötti viszonyként fejezik ki. Intenzitás alatt értjük a meghatározott időegység alatti erőkifejtést, terjedelem alatt pedig a gyakorlás időtartamát vagy az ismétlések számát. A külső terhelés meghatározása intenzitás és terjedelem szerint lehetővé teszi a belső terhelés módjának és mértékének meghatározását. A következőkben bemutatjuk, hogy milyen mérhető fiziológiai kritériumai vannak az intenzitásnak és terjedelemnek; azaz milyen módszerekkel állapítható meg a külső terhelés hatására létrejött belső terhelés mértéke. Ehhez tisztázni kell, hogyan serkenthetők munkára a szervek és szervrendszerek, és ez az élő szervezetben hogyan vezet el az alkalmazkodáson át a változásokhoz.

Azok a meghatározott erősségű ingerek, amelyek túllépik az ingerküszöböt, ingerlik az izomszövetet, amely erre izom-összehúzódással reagál. A vázizomzat kontrakciójára elvben a munkavégzés fizikai törvénye érvényes (munka = erő × út). Az izommunka nagysága kifejezhető:

izommunka = felemelt súly × magasság.

Az emelési magasság az ingererősségtől függ: annál magasabb, minél erősebb az inger. Egy erős inger minden izomrostot áthullámzik, míg egy gyenge inger csak az izomrostok egy kis számát hozza kontrakcióba. Az izommunka nagyságát mkp-ban fejezzük ki. Ehhez járul az időfaktor, pl. mkp/sec; ilyenkor beszélünk teljesítményről (pl. 75 mkp/sec = 1 LE). Mivel azonban a fiziológiában nem minden izommunka fejezhető ki mkp nagyságban (pl. az izometriás izommunka esetében, bár energia szükséges, ez fizikai értelemben, mkp-ban jelentkező munkát nem jelent), vagy a szervek és szervrendszerek munkájánál, amelyeket izomtevékenység hoz létre, Lehmann alapján használjuk a fiziológiában a „munka" kifejezést, ha egyik energiaforma egy másikká alakul át.

A külvilág olyan ingereit, amelyek fiziológiai értelemben munkát váltanak ki, Bykov szerint differenciált tevékenységformákban jellemezhetjük, pl. a testi munkavégzést a produkció folyamata és a testgyakorlatokat tudatos mozgástevékenység jellemzi. Ezeket a történéseket a fiziológia tudományágai, a munka- és sportfiziológia vizsgálja. Semmiképpen sem törekszünk arra, hogy a testgyakorlatokat az ingerekre redukáljuk. Tudatában vagyunk annak, hogy a gyakorlásnak mint tudatos mozgástevékenységnek értékes nevelési lehetőségei vannak. Meggyőződésünk azonban mégis az, hogy a gyakorlás és a testgyakorlat pedagógiai kategóriáit nemcsak olyan alapvető politikai-erkölcsi, esztétikai, etikai és akarati tulajdonságok nevelése és kialakítása szempontjából lehet kezelni, mint pl. önuralom, célratörés stb. A gyakorlatozás másik oldala a szervezetre gyakorolt ingerhatás. A pedagógiai gyakorlatozásnak éppen ezért alapvetően a munka- és sportfiziológiai, az anatómiai és biomechanikai ismeretekből kell kiindulnia, mivel ez ellenkező esetben a terhelés és pihenés kölcsönhatásában megnyilvánuló hibákhoz vezethet. Ezek viszont a gyakorlatozó szervezetében múló vagy maradandó sérülésekhez is vezethetnek. Ezért előnyös, ha a sporttudomány terminológiájában nem használunk új kifejezéseket, amelyek esetleg tévedésekhez is vezethetnek.

A fiziológiai kifejezések használata a gyakorlatozás problémájának jellemzésekor a terhelés és pihenés szempontjából azért indokolt és elengedhetetlen, mert a gyakorlásból olyan fejlesztő ingerek indulnak ki, amelyek befolyásolják az alkalmazkodó folyamatokat. Az izommunka, amely a gyakorlatozással kapcsolatos, befolyásolja a munka intenzitásával az elfáradás létrejöttét és jellegét, valamint a belső terhelés módját és mértékét. A terhelés nagyságához támpontot nyújt az edző és a testnevelő számára a külső látható jelek mellett (izzadás, kipirulás) a percenkénti pulzusfrekvencia, a kipihenőképesség, illetve a terhelés utáni pulzusvisszatérés egy teljes vagy

nem tökéletes pihenőszünet vagy egy egyénileg különböző hosszúságú „kifizetődő szünet" alatt. A sportorvos az oxigénfelhasználás, a szívverésvolumen, a vérnyomás és az anyagcsere paramétereinek segítségével meg tudja állapítani a belső terhelés módját és mértékét a gyakorlatozás hatására létrejövő külső terhelés alapján. Ahhoz, hogy az intenzitás kifejezését helyesen alkalmazzuk, azt kell leszögeznünk, hogy egy gyakorlat ingererőssége, amely jellegénél fogva hatást gyakorol a szervezetre, az intenzitás döntő alkotó része. Az erőkifejtés intenzitása az izmokra, idegekre és szervekre gyakorolt ingererősség nagysága és ezzel minden, a gyakorlatban részt vevő szerv és szervrendszer intenzív fiziológiai munkájának hatása szempontjából döntő jelentőségű. Ezekből adódnak a gyakorlatozás alatt és az után mind a pulzusfrekvencia mérhető értékei, mind a mozgástulajdonságok differenciált vagy komplex fejlesztése és tökéletesítése.

Az intenzitás (időegység alatti erőbevetés) és a terjedelem (ismétlések, a gyakorlat időtartama) között közvetlen kapcsolatok vannak, amelyek meghatározzák az elfáradás fokát.

Minél többet hat az inger erőssége az időegység alatti erőkifejtés nagy intenzitása révén a szervezetre, annál hamarabb következik be a munka és gyakorlás hatására az elfáradás. Soha nem kombinálható a maximális vagy nagy erőkifejtés a nagy terjedelemmel.

Az izmokban minden tevékenység kezdetén egy bizonyos oxigénadósság keletkezik. Mihelyt az izmokban az időegység alatt szükséges oxigénmennyiség elegendővé válik az összes, ez idő alatt képződött tejsav és egyéb végtermékek oxidációjához, létrejön az anyagcsere úgynevezett stabil állapota. Az anaerob bomlási termékek felhalmozódása, melyek a tevékenység kezdetekor képződtek, mivel az oxigénszállítás kevesebb volt az oxigénszükségletnél, az oxidáción keresztül a munka befejezése után is kiegyenlítődhet (az oxigénadósság törlesztése).

Az időegység alatti növekvő erőkifejtéssel egy állandóan növekvő oxigénszükséglet jár együtt. A nem edzetteknél relatíve azonos munkaintenzitásnál úgy emelkedik a szívverés-frekvencia, hogy fedezze a fellépő oxigénszükségletet. A percenként 180—200-as pulzusfrekvencia jelzi a helyes terhelésadagolást. Ennél a frekvenciánál még gazdaságosan dolgozik a szív-keringési rendszer, az anyagcsere azonban már jelentősen megváltozik. Ha a pulzusérték 200 fölé emelkedik, a nagyobb frekvencia ellenére csökken a percvolumen, azaz a szívkeringési rendszer gazdaságtalanná válik.

A pulzusfrekvencia csökkenése viszonylag azonos szinten maradó munka esetén ezért úgy fogható fel, mint az eredményes alkalmazhatóság kritériuma és a megjavult edzettségi állapot jele.

Ezeket az ismereteket kell a gyakorlatok megszervezésénél figyelembe venni. A testnevelés gyakorlatainak új szervezeti-módszertani formáit a fiziológiai ismereteken alapuló módszerekkel összefüggésben kell alkalmazni az erő, gyorsaság, állóképesség mozgástulajdonságok fejlesztésében és tökéletesítésében. Ezeket a módszereket az intenzitás- és terjedelemterhelés faktorainak differenciálása alapján dolgozta ki M. Scholich munkatársaival, figyelembe véve a terhelés és pihenés közötti dialektikus összefüggést. Ezért terhelési módszerekként is kezelhetők.

HELYESBÍTÉS

Folyóiratunk 1972. 3. számában „Testi fejlettségi tesztek az USA-ban" c. cikkünkben két sajtóhiba fordult elő.

A 93. oldalon a 2. táblázat harmadik gyakorlata: *„4 × 30 láb futás, sec (120 láb = 36,5 m)"* a helyes szöveg.

A 94. oldalon a 4. táblázat harmadik gyakorlata: *„4 × 30 láb, sec"* a helyes szöveg.

A hibákért szíves elnézést kérünk.

Csapatfoglalkozás az úszás tanításában

NAGY SÁNDOR

Általános szempontok

Ahhoz, hogy egy kísérletből általános következtetéseket tudjunk levonni, szükségünk van arra, hogy a kísérlet során minden lehetőséget figyelembe vegyünk, azokat jól kihasználjuk. Vonatkozik ez egyrészt az adott tárgyi és személyi feltételekre, de vonatkozik elsősorban azokra az általában kevésbé adott, inkább rajtunk múló pedagógiai szempontokra is, amelyek az eredményes kísérlet feltételeit jelentik.

Egy kísérletben az általános és konkrét feladatok általában együtt jelentkeznek. Nemcsak elméleti kérdések vetődnek fel, pl. hogy a testnevelésben egy-egy mozgás vagy mozgássorozat megtanítható-e, hiszen egy-egy kísérlet elméletileg általában jól indokolt és előkészített, hanem az is, hogy az az ismeret vagy mozgás milyen életkorban, milyen fokon tanítható, és mennyire eredményesen. Tehát konkrét, gyakorlati dologról van elsősorban szó: szervezési és gyakorlati-módszertani szempontok egyaránt fontosak.

Nyilvánvaló azonban az is, hogy egy kísérlet célja és feladata sokkal bonyolultabb, és állandó kölcsönhatásban van az elméleti elképzelés és a gyakorlati megvalósítás. Feladatunk tehát elsősorban az, hogy ezeket az elméleti meggondolásokat a gyakorlatban megvalósítsuk, és a tanítás olyan módon történjen, hogy a tanítás tapasztalatainak felhasználásával megint általános, elméleti megállapításokhoz (az előzetes elméleti megállapításokon alapulókhoz, de azoknál mélyebbekhez, gyakorlatilag megalapozottabbakhoz) jussunk.

A pedagógiában, véleményünk szerint, elsősorban módszertani szempontok miatt van szükség kísérleti oktatásra. Egy-egy kísérlet — és ebből a szempontból mindegy, hogy sikerült vagy nem sikerült kísérletről van-e szó — az esetek többségében jelentősen előreviszi a tanítás ügyét. A kísérleti oktatásban „nyíltan" csap össze a „régi" és az „új". A pedagógiában, elsősorban gyakorlati közelsége miatt, más úton nehezen érhetünk el eredményeket.

A kísérleti oktatás második évét

az 1970—71-es tanév tapasztalatai alapján szerveztük.* A tavalyi évben figyelmünket elsősorban az oktatás beindítására kellett fordítani, viszonylag kevesebbet tudtunk foglalkozni a tanítás módszertani kérdéseivel. Nem mintha egy pillanatig is megfeledkeztünk volna ennek fontosságáról, de a tanítás feltételeinek megteremtése fontosabb volt. Az oktatás célja a tavalyihoz hasonló (Budapesten, a XI. kerületben minden második osztályos tanuló tanuljon meg úszni), a kísérlet körülményeivel azonban most nem foglalkozunk részletesen.

Érdeklődésünk középpontjában a tavalyi tanévben elsősorban az állt: milyen eredményt érnek el a második osztályos tanulók az úszásoktatásban. Végső soron ennek döntő szerepe van abban, hogy a jövőben alkalmazzák-e máshol is az úszásoktatás ilyen formáját. Szeretnénk a tanítás módszerét a tavalyinál részletesebben megmutatni, és indokolni, miért éppen ilyen tanítási módszert választottunk. Kialakításában az úszni tanulók létszáma döntő szerepet játszott.

A résztvevők létszámát

nagyon körültekintően határoztuk meg. Míg a tavalyi évben ezt „adminisztratív" alapon állapítottuk meg, addig az idén fi-

* A három évig tartó kísérleti úszóoktatásról részletesen beszámoltunk a Testnevelés Tanítása lapjain, az 1971/2. 3. és 5. számokban. A továbbiakban, minden külön megjegyzés nélkül, ezekre az eredményekre hivatkozunk.

gyelembe vettük a menet közben történt változásokat is. Ezzel, mint az a számszerű értékelésből kiderül, „kedvezőtlenebb", de feltétlenül reálisabb képet kapunk a tanítás körülményeiről. Elsősorban azokra gondolunk itt, melyek a tanítást gátolják. Ilyen jellegű volt pl. a hiányzó pedagógus helyettesítésének kérdése is. Ennek a tavalyi évben még csak „csíraként" jelentkező problémáját nem tartottuk lényegesnek, az idei évben azonban egy osztály értékelését nem lehetett elvégezni a kísérő pedagógus hiányzása miatt, és ez a felmentett tanulók számának növekedésében is jelentős szerepet játszott. Egy-egy influenzajárvány, ha nem figyelünk kellően, több heti munkát tehet semmissé. Az alábbi táblázattal az úszásoktatásban részt vevők létszáma mellett a létszámban történt változásokat is érzékeltetni szeretnénk.

Létszám:	Az oktatás kezdetén	Gyakorlók száma	Értékelhetők száma
Iskolák száma	12	12	12
Osztályok száma	33	33	32
Tanulók száma	808	774	738
Százalékos arány	100	95,8	91,5

A felmentett tanulók száma

az oktatás során olyan kicsi volt, hogy nem befolyásolta a tanítást. Az oktatás kezdetén 34 tanuló kért felmentést, részben betegségre hivatkozva (16 tanuló), részben egyéb indok alapján (13 tanuló). Nem kért felmentést 5 tanuló, de az órákon nem jelent meg. Sajnos a felmentettek száma a tanítás megkezdése után nőtt, egy-két foglalkozás után még 11 tanuló kért felmentést, vagy egyszerűen nem vett részt az órákon. Mivel az oktatáson való részvétel teljesen önkéntes, az indokolatlan felmentések számát nagyon nehéz csökkenteni. Ilyen aránnyal a jövőben is számolni kell, a teljes részvétel valószínűleg az oktatás kötelezővé tételével sem lenne elérhető. Az idei év kedvező arányát legszemléletesebben a felmentett tanulók százalékaránya mutatja legjobban:

Tanév	Tanulók összlétszáma	Felmentettek száma	%
1970/71			
Őszi oktatás	867	76	8,76
Téli oktatás	242	63	26,03
Tavaszi oktatás	869	101	11,76
Tavalyi összesen	1111	164	14,76
1971/72			
Őszi oktatás kezdete	808	34	4,2
befejezése	808	45	5,57

A felmentések osztályonkénti száma

már a kevesebb felmentés miatt is kedvezőbben alakult. Tulajdonképpen csak egy osztályban hátráltatta a munkát. Ebben az osztályban 22 tanuló közül 9-en kértek felmentést. (Az egyik gyerek testvére az elmúlt tanévben úszástanulás alatt agyhártyagyulladást kapott. Szerencsésen meggyógyult ugyan, de a szülők véleménye az, hogy a gyerek az uszodában kapta a fertőzést. Ennek hatására a többi szülő is féltette a gyermekét, nem engedte az uszodába. Egy-egy még viszonylag szerencsésen végződő betegség is ilyen jelentősen befolyásolja a tanítást. Ilyen esetben a máskor rendszerint eredményes meggyőzés sem segít.) A következő táblázat nagyszerűen érzékelteti a felmentések csökkenésének tendenciáját, osztályok vonatkozásában:

Felmentettek száma összesen	Osztályok száma	
	1970—71	1971—72
0	8	8
1—2	10	21(!)
3—4	9	3
5—6	8(!)	0
7—9	0	1

Az úszás anyagát

a tantervben előírtak szerint tanítottuk. A tanulók megtanulták a gyorsúszás kar- és lábtempóját, a folyamatos gyorsúszást nem meghatározott lélegzetvétellel, a hátúszás lábtempóját. Egyes osztályokban kísérletképpen tanítottuk a pillangóúszás kartempóját és a mellúszás kartempóját is. A tavalyinál korábban, már a harmadik foglalkozáson gyakorolhatták a tanulók a talpas ugrást is.

A foglalkozások száma a tavalyinál egy-két alkalommal több volt, az egyes osztályok a foglalkozásokról a legritkább esetben maradtak el. Egy osztály kivételével legkevesebb 7 alkalommal tanultak úszni.

Az elért eredmények részletes vizsgálata és számszerű értékelése előtt szükséges röviden leírni a tanítás módszerét. Bár a tanítás módszere, az elért eredmény és az értékelés módja között elválaszthatatlan kapcsolat van, mégis szükséges azoknak az elgondolásoknak az elemzése, melyek nélkül a tanítás jelenlegi rendszerének kialakítását, esetleges továbbfejlesztését indokolni nem tudnánk.

A tanítás módszere

A tananyag elsajátítását sok egymástól erősen eltérő körülmény befolyásolja. Elméleti és gyakorlati okok egyforma szerepet játszhatnak ebben. Nyilvánvaló, hogy csak ezeknek az okoknak alapos ismerete és körültekintő elemzése, majd a gyakorlatban való ellenőrzése, a folyamatnak ismételt végrehajtása ad lehetőséget arra, hogy változtassunk a tanítás módszerén, emeljük annak színvonalát. Ennek a gyakorlatban kipróbáló elgondolásnak az alkalmazása nem jelenti azt, hogy sikerül kialakítani egy teljesen új, minden előzménytől független módszert. Rendszerint a kiindulási alapot az eddig felhalmozott ismeretek adják, a túllépés csak ezeknek alapos ismeretében lehetséges. A kísérletező és újító kedv már az évszázados iskolarend, osztályrendszer és tantárgybeosztás miatt sem lehet teljesen parttalan. Az évszázados „iskolarend" azonban veszélyt is rejt magában.

A tanítás eredményesebbé tételének ilyen gátló tényezője a jelenlegi osztálytanítási rend. Az oktatást minden gyerek, minden tárgyból ugyanabban az osztályban kapja, és ez a tanítás eredményessége szempontjából hátrányos. A probléma lényege, hogy egy-egy osztályba nagyon ritkán és véletlenül kerül a taníthatóság szempontjából homogén tanulóifjúság. Ezért a tanár arra kényszerül, hogy a tanítás színvonalát a közepes színvonal közelében tartsa, hisz a tananyagot mindenkinek el kell sajátítani. Bizonyos szelekció feltétlenül előnyös lenne, de erre sajnos, a jelenlegi tanítási rend mellett nagyon kevés lehetőség van. A tanulók tantárgyankénti ideális különválasztására és tanítására a közeljövőben nem valószínű, hogy sor kerül, ezért a megoldást az osztálykeretek megváltoztatása nélkül kell keresni. Nem feladatunk itt ennek a koncepciónak a kifejtése. A kérdést erősen leszűkítve, csak a testnevelés vonatkozásában vizsgáljuk, mert úgy látjuk, hogy itt elvi és gyakorlati dolgok egyaránt azt mutatják, hogy ilyen elképzelésen alapuló tanítási mód elképzelhető és megvalósítható.

A csapatfoglalkozás

formájában történő tanítás a testnevelési órákon általánosan elfogadott. Az egyes csapatok különböző gyakorlatokat végeznek, meghatározott időben és módon váltják egymást, óra végére minden csapat elvégez minden gyakorlatot. Elképzelhető azonban olyan csapatfoglalkozási módszer is, mikor a csapatokat úgy alakítjuk ki, hogy az egy csapatba tartozók azonos tudással rendelkeznek, az egyes csapatok között azonban lényeges tudásbeli különbség van. Nyilvánvaló, hogy ilyen gyakorlási formánál az egyes csapatok gyakorlási anyaga lényegesen különböző lesz, az egyes csapatok tudásszintjének megfelelően. A leggyengébb csapatok alig-alig fognak a tantervben előírtakkal megbirkózni, a legjob-

bak viszont a tantervben előírtaktól lényegesen többet megtanulhatnak, nem kényszerülnek minden órán a számukra könnyű gyakorlatokat ismételni.

Ezeknek az elképzeléseknek a gyakorlati megvalósítása azonban nem könnyű. Nem arra gondolunk itt elsősorban, hogy egy ilyen gyökeresen új tanítási módszer kialakítása szükségszerűen magával hozza a szervezési, fegyelmezési és egyéb problémákat, hanem elvi nehézségek is felmerülnek. Ilyen gyakorlási mód kialakítására a heti két testnevelési óra kevés, másrészt az órákon nagyon változatos mozgásokat kell megtanítani, és ezek alapján a csapatok kialakítása nem mindig lehetséges. Az ilyen tanítási mód mellett jelentkező nehézségek nincsenek mindig arányban az elért eredménnyel.

Az úszás tanításánál

a tanulóknak csak egyfajta mozgássort kell megtanítani. Ennek a mozgássornak a megtanítását könnyíti, hogy ezek a mozgások egyszerűek (karkörzés, láblebegtetés) és ciklikusak. Nehezíti, hogy ezeket a mozgásokat idegen környezetben, a vízben kell végrehajtani. Tehát lehetőség van arra, hogy a foglalkozásokat olyan csapatok kialakításával szervezzük meg, amelyek ugyanolyan fokon ismerik az úszást.

A 7—8 éves gyerekek tanítása során az ilyen jellegű csapatok kialakítása szinte magától adódik, mert a siklást már tudók és a siklást még nem tudók együttes tanítása lehetetlen. Ez a különbség már a 2—3. foglalkozáson mutatkozik, de a tanítás során nem csökken, hanem nő. Ha ragaszkodnánk a szokásos foglalkozási módszerekhez, nem tudnánk eredményesen tanítani, szinte senki sem sajátítaná el kellő színvonalon az úszást. Lényegileg a leggyengébbek határoznák meg az előrehaladás ütemét.

Az egyes foglalkozásokon részt vevők nagy száma is abba az irányba „kényszerített", hogy a tanítás új formáját alakítsuk ki. Az úszástanítás régi módszere gyakorlatilag kevésbé eredményesnek mutatkozott. Az eddigi tapasztalatok az előmenetel szerint kialakított csapatfoglalkozásokat illetően kedvezők, a gyengébb előmenetelű tanulók nem akadályozzák a jobbakat az úszás magasabb színvonalú elsajátításában.

Az így kialakított gyakorlási forma azért is figyelmet érdemel, mert a jelenlegi uszodahelyzet szükségszerűen hozza magával, hogy az egyes foglalkozásokon az előírtnál sokszor jóval nagyobb létszámú csoportokkal kell foglalkozni. Csak így lehet elérni, hogy egy meghatározott területen (város, kerület) egy adott korosztálynál (pl. ötödikes tanulók) teljességre törekedjünk.

A csapatok kialakítására

általános receptet adni nem lehet, mert a csapatok kialakítását sok körülmény befolyásolja. Ilyenek az uszoda mérete, rendeltetése, vízmagassága, hőmérséklete, a tanulók életkora, előképzettsége, a gyakorlás ideje, összóraszáma, az oktatást végző személyek tapasztalata, száma stb. Ezért csak azokra a legfontosabb szempontokra hívjuk fel a figyelmet, melyek döntően befolyásolják az ilyen jellegű csapatok kialakítását.

1. A kiválasztás „mércéje" pontosan meghatározott legyen. Ez a határozottság nem azt jelenti, hogy az úszás tanítása során sohasem változhat, hiszen az elsajátítás foka szerint „emelni kell a mércét". Vigyázzunk, hogy a „magasságemelés" mindig a tanulók tudásszintjéhez igazodjon, mert csak akkor teszi eredményessé a tanítást.
2. Tegyük lehetővé, hogy az egyszer már kialakított csapatból, ill. csapatba ki, ill. be lehessen kerülni. Egy meghatározott csapatba kerülés kritériuma csak az adott foglalkozáson mutatott tudásszint lehet. Általában serkentő az a tudat, hogy valaki bekerülhet a legjobb csapatba, de az ellenkező hatás sem elhanyagolható. Ennek segítségével általában sikerül a tanulók

igyekezetének állandó magas fokú intenzitását fenntartani. Ez az eljárás a tanár különösebb erőfeszítése nélkül serkenti a tanulókat jobb munkára.

3. A csapatba kerülés kritériuma csak az lehet, ha a csapatnál megkövetelt szintet állandóan teljesíteni tudja a tanuló. Mindenki egyszerre és ugyanazt a gyakorlatot végzi, tehát könnyű ellenőrizni, ki hogyan hajtja végre a feladatot. Ez teszi lehetővé azt is, hogy az oktatás objektíven, az eredmények értékelése egzaktan történjen.
4. Ha túlságosan ügyelünk arra, hogy egy-egy csapatba csak azonos tudású tanulók kerüljenek, könnyen juthatunk olyan helyzetbe, hogy nagyon sok csapatot kell alakítani. A tudásszint csak annyiban lehet meghatározó, hogy az egy csapatba tartozók ne zavarják egymást a gyakorlásban. Tapasztalataink szerint lehetőleg páros számú csapat teszi lehetővé a folyamatos gyakorlást, legtöbbször a kettő vagy négy. Az egyes csapatok egymással szemben az uszoda falánál helyezkednek el. Míg az egyik csapat végzi a gyakorlatot, a másik pihen, és fordítva. Együttes gyakorlásra csak ritkábban kerülhet sor, a tanulók a megállás nélküli gyakorlást nem bírnák.

Az értékelés, ellenőrzés egzaktságát

is lehetővé teszi a tanításnak fenti szempontok szerint kialakított módszere. Csak azonos tudású tanulók maradhatnak egy adott csapatban, az együttes gyakorlás közben szinte minden mozgásnál lehetőség nyílik a tudásszint ellenőrzésére. Sokkal kevésbé lehetséges a szubjektív értékelés vagy tévedés, mint egyszeri ellenőrzés esetén. Az értékelés során hajlamosak vagyunk arra, hogy az egyes követelményeket az egyes osztályokhoz igazítsuk (sokszor oly módon, hogy ezzel magunk sem vagyunk tisztában), az értékelésnek csapatok szerinti módja ezt a veszélyt kiküszöböli. A sok osztály között csak egységes követelmények kialakításával lehet rendet tartani. A kísérleti oktatás első évében az elért eredmények sok „szubjektív elemet" tartalmaztak, jelenlegi eredményeink a testnevelésben lehetséges egzaktság jóval magasabb fokát érik el. Ez az értékelési mód általában alacsonyabbnak mutatja az elért eredményeket annál, amit az egyszeri és egyénenként mutatott teljesítmények alapján állapítunk meg. A csapatfoglalkozáson történő értékelés során csak az olyan eredmény kap elismerést, amit a tanuló sokszor teljesített. Az egyszeri teljesítménynek, tehát a kellően nem alapozott tudásnak nincs befolyásoló hatása.

Az egyes csoportok 7—8 alkalommal vettek részt a foglalkozásokon. Feljegyeztük a tanulók úszótudását a második, ötödik és nyolcadik alkalommal. Az értékelés alapja általában mérhető teljesítmény volt. A technikai végrehajtást, az úszás minőségét ritkábban vettük figyelembe. Tapasztalatunk az, hogy rendszerint a technikailag jobb végrehajtás tesz lehetővé hosszabb távú vagy hosszabb ideig tartó úszást. Kísérletet tettünk a tavalyi évben az eredmények minőség szerinti feljegyzésére, de olyan változatos végrehajtási módokkal találkoztunk, hogy ez az értékelés módját áttekinthetetlenül bonyolulttá tette. Nem segített az oktatás eredményesebbé tételében.

Siklani tudott a második foglalkozáson a tanulók 32,23%-a. A siklást a vízhez szoktató gyakorlatok után végzett lebegési kísérleteket követően kellett végrehajtani. Minden tanulót egyenként néztünk meg, csak azt a siklást fogadtuk el, amely teljesen nyújtott testtel, 3—5 mp-ig és 2—3 méterig tartott. Minden tanuló két kísérletet tehetett, ez általában elegendőnek mutatkozott annak megállapítására, hogy ki tudja a siklást megfelelően. A siklani tudók és siklani nem tudók kiválasztása főleg a csapatkialakítás szempontjából volt érdekes, a harmadik foglalkozástól az órákat az így kialakított csapatok szerint szerveztük. A siklani tudók csapatát *úszóknak* neveztük (hisz a siklás félig úszás), a siklani nem

tudókat *gyaloglóknak* (akik nem emelik fel a lábukat a medence aljáról). Az „úszók"-nak tanítottuk a gyorsúszást, a háton siklást, a talpas ugrást, a „gyaloglóknál" a fő feladat a vízhez szoktatás és a siklás megtanítása volt. A továbbiakban az egyes csoportok két csapatra választása nem tette lehetővé a differenciált foglalkozást, ezért szükség volt négy csapat kialakítására. A csapatfoglalkozás ilyen formája általában az ötödik foglalkozásra alakult ki.

A siklani tudók és nem tudók különválasztása a csapatkialakítás mellett egyrészt megmutatja a tanulók „előképzettségét", másrészt sejteti a várható eredményt. Érdekes és nem teljesen váratlan, hogy a tanítás második foglalkozásán már siklani tudók és a tanítás befejezése után jól úszók aránya szinte megegyezik:

Siklani tud (2. foglalkozás)	246 tanuló	32,23%
Gyorsúszás 7,5 m (8. foglalkozás)	263 tanuló	34,47%

A tanítás egyes mozzanataira most nem térünk ki, csak az ötödik foglalkozásra kialakult követelményszintet és azennek alapján kialakuló csapatbeosztást és létszámot írjuk le. Talán egy olyan, főleg pszichikailag jelentős követelményt kell kiemelni, mely az oktatás minden szakaszában jelentős szerepet játszott. Már az első foglalkozások után igyekeztünk a tanulókat arra előkészíteni, hogy a kb. 7,5 méteres medencét át kell úszni. A siklás, a kar- és a lábtempó megtanítása után a tanulóban nem tudatosodik egyértelműen az a tény, hogy ő már képes fennmaradni a víz tetején, sőt előrehaladni, és a szükségesnél gyakrabban rugaszkodik el a medence aljáról.

Ha ezt az előkészítést elmulasztjuk, a későbbi előrehaladást jelentősen akadályozni fogja. Éppen a tanítás leglényegesebb mozzanatát nem sajátítják el: a tanulás után képesek lesznek a mély vízben való úszásra is.

Az ötödik foglalkozáson

az alábbi teljesítmények alapján alakítottuk ki az egyes csapatokat:

Minősítési szint	A minősítés anyaga
Úszó	Siklás levegővétellel, 15—20 mp Gyorsúszás-lábtempó 4—5 m Gyorsúszás karral, lábbal, 5—7 m Siklás háton, 10 mp Talpas ugrás
Haladó	Siklás levegővétellel, 10—15 mp Gyorsúszás-lábtempó, 3—4 m Gyorsúszás karral, lábbal, 4—5 m Siklás háton, 8 mp Talpas ugrás
Kezdő	Siklás levegővétel nélkül, 5—8 mp Gyorsúszás-lábtempó, 1—3 m Gyorsúszás karral, lábbal, 2—4 m Siklás háton, 3—5 mp Talpas ugrás
Gyalogló	Arc betétele a víz alá, levegő kifújása, 3—5 mp Siklásikísérlet önállóan, 1—5 mp Siklás segítséggel, 3—8 mp Gyorsúszás-lábtempó társsal, 3—5 mp

Az így meghatározott követelmények alapján az egyes csapatok kialakítása nem volt nehéz. Az egyes csapatok nagyrészt azonos tudású gyerekekből álltak. Ebből a szempontból a legváltozatosabb képet a gyalogló és a kezdő csapat mutatta. A csapattal történő egységes foglalkozás itt mutatkozott a legnehezebbnek.

Ez az oktatási forma lehetővé tette, hogy a tanulókkal egyénileg is foglalkozzunk. Tapasztalataink szerint a siklani még nem tudó tanulók a siklást csak egyéni foglalkozás útján tudják elsajátítani. Míg teljes

csoportok egyéni foglalkoztatása lehetetlen lett volna, a 6—10 gyerekből álló gyalogló csapatok egyéni tanítására maradt idő.

Az egyes csapatok száma és létszáma a következő módon alakult:

Csapat	Létszám	%
Úszó	112	15,18
Haladó	158	21,40
Kezdő	217	29,40
Gyalogló	251	34,01
Összesen	738	100,00

Az első időszak utolsó óráin

tovább differenciáltuk a követelményeket, igyekeztünk olyan adatokat kapni, amelyek nagy pontossággal írják le a tanulók úszástudását. A legnagyobb különbség a gyalogló csapat tagjainál mutatkozott, ezért itt három minőségi fokozatot különböztettünk meg. A kezdő csapatnál is mutatkoztak különbségek, külön megjegyeztük azokat, akik a hátonsiklás-gyakorlatot nem tudták jól végrehajtani. Ez rendszerint azoknál a gyerekeknél mutatkozott, akik újonnan kerültek át ebbe a csapatba. Úgy gondoljuk, ez az értékelés a tavalyinál és az ezt megelőzőnél reálisabb képet mutat.

Itt szeretnénk megjegyezni, hogy az értékelt tanulók között nem volt olyan, aki félt volna a víztől. Valószínűleg az olyan gyerekekből adódott menet közben a felmentések szaporodása, akik nehezebben barátkoznak meg a vízzel. Akik részt vettek az órákon, a vízben bátran mozogtak (pl. játék alatt jól meg lehetett figyelni), de a siklás tanulásakor a lábukat mégsem akarták felemelni. A legváltozatosabb próbálkozások sikertelenek maradtak a tanulók bizonyos százalékánál. Ezek a tanulók csak heti többszöri foglalkozás esetén tanulnák meg a siklást. A tavalyi tanévben is ugyanezt tapasztaltuk, megnyugtató magyarázatot azóta sem találtunk az ilyen esetekre.

Minőségi szint	A minősítés anyaga
Úszó	Páros lábú elrugaszkodással siklás Gyorsúszás karral, lábbal, 7,5 m Hátúszás-lábtempó, kar magas tartásban, 5—7 m Pillangóúszás-kartempó (egyes csoportoknál), 5—7 m
Haladó	Páros lábú elrugaszkodással siklás Gyorsúszás-karral, lábbal (gyenge minőséggel), 6—7 m Hátúszás-lábtempó, 4—6 m Pillangóúszás-kartempó (egyes csoportoknál), 3—5 m
Kezdő	Gyorsúszás-lábtempó, 3—4 m Gyorsúszás karral, lábbal, 3—5 m Siklás háton, 3—8 mp
Gyaloglók *a)*	Siklás, 1—5 mp Siklás, gyorsúszás-lábtempó-kísérlet, 1—5 mp
b)	Merülés a víz alá, 3—5 mp Sikláskísérlet társ- vagy deszkasegítséggel, 1—5 mp Gyorsúszás-lábtempó segítséggel, 1—5 mp
c)	Arc betétele a vízbe, 1—3 mp Lábát még segítséggel sem emeli fel

A minősítési szintek alapján a tanítás őszi eredménye a következő:

A csapat elnevezése	Létszám	%
Úszó	129	17,49
Haladó	134	16,58
Kezdő	241	32,65
Gyaloglók *a)*	117	15,85
b)	98	13,28
c)	19	2,57
Összesen	738	100,00

A gyalogló csapat, a tanulók 31,70%-a nem sajátította el megfelelő szinten az anyagot. Ez a szám azonban önmagában szem-

lélve félrevezető lehet. A gyaloglók csapatának három részre bontása éppen azt szemlélteti, hogy kik azok, akik csak gyengén, és kik azok, akik egyáltalán nem sajátították el az anyagot; a tavaszi oktatáson várhatóan kik azok, akik még megtanulnak úszni, és kik azok, akik valószínűleg nem taníthatók meg. Az *a)* és a *c)* csapatnál, úgy gondoljuk, nem lehet vita, az előbbi megtanul, az utóbbi nem tanul meg úszni. Marad a *b)* csapat, akik társ vagy deszka segítségével kísérletet tettek a siklásra, úszásra. Nem szeretnénk túlságosan optimista kijelentést tenni, de az a véleményünk, ha ezek a tanulók tavasszal mind a nyolc foglalkozáson gyakorolni fognak, év végére 3—4 métert úszhatnak.

Pontosan a gyalogló csapatnál kell hangsúlyozni a minden foglalkozáson való részvétel fontosságát, mert ezen a területen mutatkozott eddig a legnagyobb nehézség. Sajnos ezek a tanulók az órákon rendszertelenül vesznek részt, a hiányzók jelentős részét ők adják. Nem lehet a gyengébb eredményt minden esetben a hiányzásra fogni, de kétségtelen, hogy a vízzel nehezebben barátkozó gyerekeknél egy-egy hiányzás is jelentős. Míg a jobb előmenetelt mutató csapatoknál a hiányzás általában nem jelentett komolyabb problémát, itt megakadályozta a minimális előrehaladást is.

A tavalyi és idei tanév eredményeinek összehasonlítása

Úgy gondoljuk, hogy mostani értékelésünk olyan szempontok alapján történt, melyek önmagukban is reális képet adnak a tanulók úszástudásáról, megmutatják, milyen területeken mutatkoznak nehézségek, hol kell a tanítást körültekintőbben megszervezni. Ennek ellenére az a véleményünk, hogy az értékelés még mindig jelentős relatív elemet tartalmaz. Ezért a tavalyi és az idei eredmények összehasonlítása nagymértékben finomítja az előbb kapott képet. Erre az összehasonlításra még akkor is szükség van, ha világosan látjuk, hogy éppen a legkritikusabb ponton, a siklani éppen megtanulók értékelésében mutatkozik a legnagyobb különbség. Ez nem véletlen. A tavalyi szintek változtatására éppen azért volt szükség, mert nem mutatták elég differenciáltan a tanulók tudását, nem vették figyelembe azt, hogy az egyes fokok milyen előrelépést tesznek lehetővé. Ezért még viszonylagos objektivitásuk esetén sem mutattak valós képet.

A legjelentősebb változás, hogy az idei évben, éppen a differenciált foglalkozások miatt, a tanulók úszástudása sokkal nagyobb volt.

A következő táblázat mutatja a tavalyi és az idei eredményeket:

Minőségi szint, csapat elnevezése		Létszám		%	
tavaly	idén	tavaly	idén	tavaly	idén
Ötös (5)	úszó haladó	239	129 134	30,73	34,07
Négyes (4)	kezdő	208	241	26,43	32,64(!)
Hármas (3)	gyalogló, *a)*	174	117	22,1	15,85
Kettes (2)	gyalogló, *b)*	112	98	14,39	13,28
Egyes (1)	gyalogló, *c)*	54	19	6,7	2,57
Összesen		787	738	100,00	100,00

A táblázat egésze azt mutatja, hogy a követelmények emelésének ellenére a tanulók úszástudása emelkedett. Ezt az emelkedést véleményünk szerint elsősorban a tudásszint szerint kialakított csapatfoglalkozás tette lehetővé.

Az eredmények kedvezőbb alakulását más körülmények is előnyösen befolyásolták (a szülők és a pedagógusok jobb hozzáállása, az oktatást végzők körültekintőbb munkája stb.), ezekre most nem tudunk kitérni. Egyrészt az oktatásban jelentőségük kevésbé döntő, de elemzésük még ennek figyelembevételével is a jelenlegi lehetőségnél nagyobb terjedelmet igényelne.

Nem tudtunk foglalkozni a tanítás során alkalmazott más tanítási módszerekkel sem. Ezek fontosságát azonban részletes tárgyalás nélkül is hangsúlyozni szeretnénk. Lényeges kérdéseket kellett megoldani például a légzés tanításánál, az egyes mozdulatok gyakoroltatásánál is. Ezekre a kérdésekre a jövőben még szeretnénk visszatérni. Jelenleg legfőbb feladatunknak azt tekintettük, hogy a tavalyihoz hasonlóan adatokat közöljünk az úszásoktatás ilyen formájáról, de most azt is igyekeztünk megmutatni, hogy ezeket az eredményeket milyen tanítási módszerrel értük el.

Ellenőrző lap a teljesítmény értékelésére

MARANCSICS IMRE

A testnevelés tantárgy gyakorlati jellege szükségessé teszi, hogy a teljesítményértékelés eredményét, az ellenőrzés érdemjegyeit ne közvetlenül az osztályozónaplóba írja be a testnevelő tanár, hanem — az elméleti tárgyak gyakorlatától eltérően — erre a célra egy külön ellenőrző füzetet vagy lapot vezessen, illetve valamilyen más egyéb formát alkalmazzon. Erre szükség volt a régebbi tantervek követelményeinek ellenőrzéséhez is, amikor előírt szintek alapján kapták a tanulók az érdemjegyeket. Ma még inkább szükséges ez, ha a jelenleg érvényben levő tantervi koncepciónak megfelelően akarunk eljárni az ellenőrzés és osztályozás terén, ha teljes mértékben meg akarunk felelni a tantervi utasítás erre vonatkozó összes előírásainak. Talán elég, ha erre csak egy mondatot idézek a tantervi utasításból: „a tanulók teljesítményében mutatkozó *fejlődést*, javulást kell elsősorban figyelembe venni". Nehéz és szinte lehetetlen a tanulók fejlődését figyelembe venni, ha a tanár nem jegyzi fel magának valamilyen formában a tanulók eredményeit. Ezenkívül figyelembe kell venni a *sokrétű információszerzés* különböző formáit (az egyes sportágak ellenőrző gyakorlatain kívül a folyamatos ellenőrzés jegyeit, a szorgalmi jegyeket, a tanórán kívüli sporttevékenységet, a felmentéseket stb.), amely összetevőkből alakul ki a reális félévi és év végi végosztályzat, a tanuló teljes képe. Nyilvánvaló, hogy minden információs jegyet nem írhatunk azonnal az osztályozónaplóba (hely hiányában sem).

Megyénkben ma már nem lehet találni olyan középiskolai testnevelő tanárt, aki az órán ellenőrzés alkalmával azonnal az osztályozónaplóba írja az érdemjegyeket. Meg kell viszont jegyezni, hogy erre a célra sokféle egyéni formát alkalmaztak eddig. A legnagyobb százalékban a hagyományos „ellenőrző füzetet" vezették, különböző formákban. Az ellenőrző füzetnek nagy hátránya viszont az, hogy minden év elején sok időt vesz igénybe a nevek és az ellenőrző gyakorlatok beírogatása, a fejrovat elkészítése, a vonalazgatás stb. Éppen ezért az utóbbi időben — különösen az új tanterv bevezetése óta — egyre több nevelő próbálkozott, kísérletezett érdekes egyéni formákkal, azokból a fontos elvekből kiin-

Testnevelési ellenőrzőlap

TANULÓ NEVE:

ÉV	Fél-év	ATLÉTIKA										TORNA					LABDAJÁTÉK				SZORGALMI JEGY			Szakosztályi, külső SE tevékenység	Megjegyzés	Végosztályzat
		Fu l á s		Magas-ugrás		Távol-ugrás		Gránát-suly																		
		Techn.	60 m 100 m Eredmény	Techn.	Eredmény	Techn.	Eredmény	Techn.	Eredmény	Folyamatos osztályozás	Érdemjegy	Talaj gyak.	Gyűrű gyak.	Szekrény ugr.	Folyamatos osztályozás	Érdemjegy	Kosárlabda	Kézilabda Labdarugás	Folyamatos osztályozás	Érdemjegy	Aktivitás	Önkévékenység	Érdemjegy			
I.	I.																									
	II.																									
II.	I.																									
	II.																									
III.	I.																									
	II.																									
IV.	I.																									
	II.																									

dulva, hogy a tantervi utasítás szellemében a lehető legreálisabb osztályzatot tudja kialakítani, a legáttekinthetőbb, a legegyszerűbb formában és a legkevesebb adminisztrációval. Az 1971. X. 28-án megtartott megyei középiskolai szakmai munkaközösségi továbbképzésen a „Teljesítményértékelés, követelményrendszer és a tanulók személyiségbeli különbözőségei" című témával kapcsolatban megtárgyaltuk a fenti kérdéseket is. Erre az alkalomra terveztem a mellékelt testnevelési egyéni teljesítményértékelő lapot, melyet röviden csak „testnevelési ellenőrző lapnak" neveztem el. A testnevelők többsége (90%-a) ezt a formát célszerűnek és jónak értékelte. Megkértek ott nyomban arra, intézzem el a sokszorosítását megfelelő példányszámban, hogy ezután ők is áttérhessenek ennek alkalmazására. A zalaegerszegi Csány László Közgazdasági Szakközépiskola házinyomdájában ezt sikerült is megoldani, és az ellenőrző lapokat minimális önköltségi áron (1 db=28 fillér) az iskolákhoz egy hónapon belül eljuttatni.

Ezek után röviden ismertetném a mellékelt ellenőrző lap alkalmazására vonatkozó néhány fontosabb tudnivalót (bár azt hiszem, eléggé áttekinthető és egyszerű). Osztályonként egy-egy fűzős dossziéba annyi lapot kell tenni, ahány tanuló van az osztályban, és névsor szerint ráírjuk a nevüket. A következő években ezt már csak az elsős osztályokban kell elvégezni, a magasabb évfolyamú osztályokban az év elején csak a kimaradt vagy a bukott tanulók lapjait kell kivenni, ill. áttenni a megfelelő dossziéba. A tanulók eredményei és érdemjegyei így *négy éven keresztül* erre a lapra kerülnek. Az *ellenőrző gyakorlatokat* a tantervi követelményeknek megfelelően tüntettem fel a fejrovatban, természetesen a megyei középiskolák tárgyi feltételeinek megfelelően. De nem jelenthet különösebb gondot, ha egyes iskoláknál ezek eltérőek, a különböző tárgyi feltételek miatt (pl. gyűrű helyett nyújtó van, vagy kézilabda helyett röplabdát tanítanak). Ilyen esetekben pillanatok alatt át lehet javítani a lapokat. Az előírt sportágak, az atlétika, a torna és a sportjátékok ellenőrző gyakorlatai mellett a tantervi utasításnak megfelelően *a szorgalom és az aktivitás* értékelésére is terveztem rovatot. Ezenkívül az *iskolai szakosztályi* és a különböző *sportegyesületi* tevékenységeket is értékelhetjük rajta. A „Megjegyzés" rovatba az egyéb szükséges nevelési vagy egészségügyi jellemzőket (esetleges sérülést, betegséget, felmentést stb.) jegyezhetjük fel. Meg kell jegyeznem, hogy atlétikában szándékosan vettem előbbre az egyes futó-, ugró- és dobószámok *technikai ellenőrző gyakorlatát*, és utána a versenyszerű eredményt, csak azért, hogy a tanulók fejlődését négy éven át megfigyelhessük, és *ezt a fejlődést értékelhessük*. Az egyes sportágak ellenőrző gyakorlatai után biztosítottam helyet a *folyamatos ellenőrzés* érdemjegyeinek leírására. Ezután következik az egyes sportágak részeredményeiből kialakított érdemjegy rovata. A sportági végső jegyet ajánlatos más színű tollal lezárni, ezt a jegyet azután az osztályozónaplóba is be kell írni, és a tanulók ellenőrző könyvébe is be kell íratni (pl. atlétikában október végén).

Szakközépiskolában csak ezeket az érdemjegyeket vezetjük át az osztályozónaplóba, a gimnáziumokban pedig ezek lesznek a négyszögbe írt ún. „témazáró" jegyek. Természetesen itt a részjegyeket is be kell írni az egyes időszakok befejezése után.

Befejezésül összegezném a *„testnevelési ellenőrző lap"* előnyeit:

1. Egy tanulóról a négy év alatt csak *egy lapot kell felfektetni.*
2. A legjelentősebb előnye, hogy *a tanuló fejlődését négy éven keresztül figyelemmel lehet kísérni.*
3. A tantervi követelmények alapján minden tanulóról *világos, tiszta kép alakul ki*, ha a testnevelő tanár következetesen és precízen vezeti az ellenőrző lapot, és így a tantervi utasítás szellemében nyugodt lelkiismerettel adhatja meg félévenként a megérdemelt végső osztályzatot.

4. *Csökkenti a testnevelők megterhelését,* mivel minimális munkával az adminisztrációval jár.
5. Az iskolavezetés, az ellenőrző szervek és a szülők számára is *reprezentatív dokumentum* a tanulók testnevelési munkájáról.

A fenti szempontok alapján alkalmazásra ajánlom más megyék testnevelőinek is, amennyiben elfogadhatónak találják. Érdeklődés esetén, ha egyes megyékben sokszorosítási gondok merülnének fel, rendelés után a lapokat a fenti címen és áron elkészítjük, és utánvéttel megküldjük.

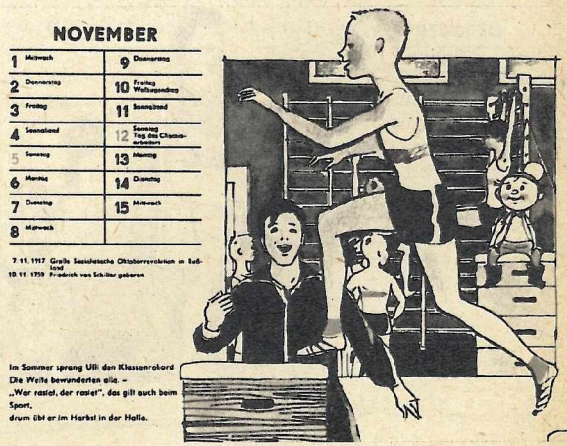
Az iskolai testnevelés újszerű propagálása

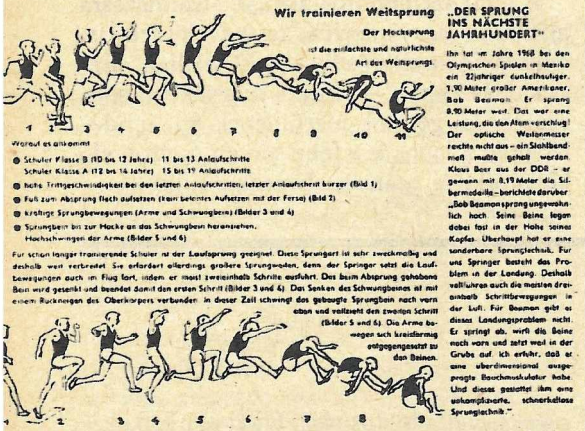
DR. BUGYI BALÁZS

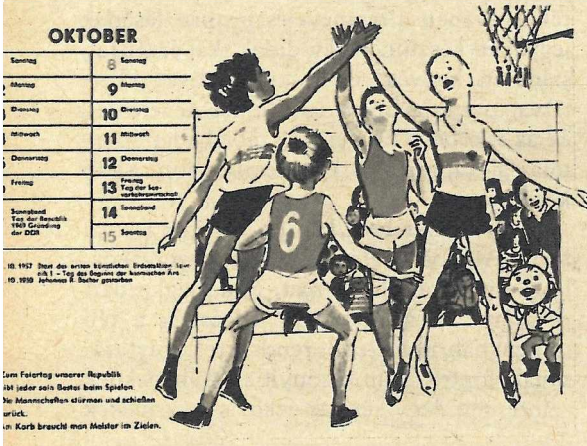
Az iskolai testnevelés tanításában alapvető követelmény magának a testnevelésnek fokozott megkedveltetése, minden vele kapcsolatos, mellékesnek tűnő, vagy éppen egyenesen kényelmetlen tevékenységnek olyanná tétele, hogy az iskolások az oktatás valamennyi szintjén ellenszenvüket legyőzzék vele szemben, vagy éppen megkedveljék azt. A pszichológiai ráhatásnak számtalan formájával találkozhatunk. Új ráhatási módot jelent az iskolások részére készített gyermekfalinaptárnak a testnevelés propagálásában történő hasznosítása, amelylyel az előző években nem találkoztunk.

A Német Demokratikus Köztársaság Egészségügyi Múzeuma és a vele kapcsolatos Egészségügyi Felvilágosító Intézet Drezdában minden évben egészségügyi felvilágosítási célzattal gyermekfalinaptárt ad ki, amelynek tárgya az iskolások érdeklődésének megfelelően, időszakhoz kötötten az egészségügyi felvilágosítás és egészségre nevelés biztosítása. E két márkába kerülő és így valóban olcsónak mondható gyermekfalinaptár a müncheni olimpiai játékok évében a testnevelés propagálásának jegyében készült. Nagy didaktikai érzékkel, színesen, kedves, rövid oktató szöveggel ellátva, mutatja be az iskolai testneveléssel, és az iskolától független szabad idei sportolással kapcsolatos érdekesebb, fontosabb kérdéseket.

A november havi kép (1. kép) az iskolai tornateremben való rendszeres testgyakorlásra hívja fel a figyelmet, és a megkezdett és a nyáron át folytatott edzésnek a téli időszakban is történő rendszeres folytatásának fontosságát bizonyítja. A képeknek szinte mindegyikén az iskolás gyermekek







barátja, a KUNDI is feltűnik, aki kellő kritikával és oktató jellegű tanáccsal látja el a gyermekeket.

A testnevelés során a mozgások begyakorlásának oktatása képek formájában is elengedhetetlen. Így mutatja be két képsorban a távolugrás mozgástani problematikáját és oktatja az ugrás helyes formáját is a látszólag csak szórakozást nyújtó gyermeknaptár (2. kép).

Egyes sportágak fokozott propagálását is feladatának tekinti az igen nagy sportpedagógiai érzékkel készített naptár, amennyiben a mindinkább népszerűsített kosárlabdajáték kosárra dobásának jelenetét bemutatva szorgalmazza a kosárlabdázást (3. kép).

A gyermeknaptár középpontjában természetesen változatlanul az iskolai testnevelés propagálása áll. Így bemutatja a gerendán szépen mozgó iskolás tanulólányt, fokozottan kedvet csinálva a szertornára (4. kép).

Az körülmény, hogy a naptárt az Egészségügyi Múzeum adta ki, természetesen az orvosi vonatkozású kérdéseket különösen előtérbe helyezi. Így a gerendán mozgó lány esetében a lámpalázzal (startlázzal) foglalkozik. Ismerteti a startláz keletkezési módját. Megmagyarázza a sportnak és a sportversenyeknek mindenkori játékos jellegét. Bizonyítja, hogy a sportban nincsenek semmilyen szinten sem ellenfelek, hanem sporttársak és barátok, és éppen ezért pszichés behatás révén, eredményesen meg lehet előzni a startlázat.

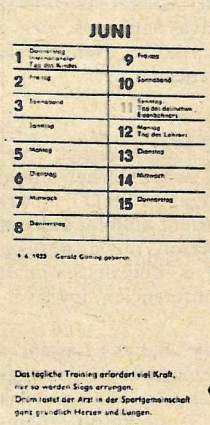
Nehezebb problémát jelent az iskolás, nem ritkán a felnőtt sportolók körében is a kiegészítő sport szükségességének megértetése. A naptár március második felét feltüntető képen a kiegészítő testmozgások szükségességét érteti meg a tanulókkal, a gyermekek örök barátja, a Kundi segítségével (5. kép).

A testnevelés és a sport szerves része a sportorvosi vizsgálat is. Ennek szükségességéről, módjáról, értékeléséről kedves és tanulságos képen tájékoztat a naptár. Elöl egy lány az ún. Stepp-test lépcsőjén megy fel. A lépcsőn járás eredményeit a kedvelt

Kundi méri, ez bizonyítja, hogy a sportorvosi vizsgálat a gyermekek barátja és nem nehezítője. Hátul a nővér a lány testsúlyát méri, a középen a szokásos vitalis kapacitás mérése folyik a vizsgálat iránt érdeklődő lányok gyűrűjében. Az asztalon a vizelet-vizsgálathoz tartozó kémcsövek láthatók. Rövid magyarázatokkal itt is, másutt is felvilágosítást nyújt a naptár a sportorvosi kérdésekről (6. kép).

Bemutatja a naptár az elsősegélynyújtás néhány fontosabb mozzanatát, így a mesterséges lélegeztetés módszerét. Felvilágosít a dohányzás károsító hatásáról. A rendre való szoktatás révén a balesetek elkerülésére oktat. A sportszerek helyes kiválasztása, a megfelelő sícipők és sítalpak biztosítása segítségével is küzd a balesetek ellen.

A Német Demokratikus Köztársaság Egészségügyi Múzeumának (Deutsches Hygiene Museum Dresden Lindner Platz DDR) ez az iskolai testneveléssel és a gyermekek sportolásával foglalkozó látványos és hasznos naptára komoly segítséget jelent az iskolai testnevelés megkedveltetésében és oktatásában. E naptárnak országunkban való propagálásán túlmenően a jövőben hasonló jellegű magyar gyermeknaptárak készítése kívánatos.



IRODALOM:
Dr. Bugyi Balázs: A drezdai hygiénés múzeum. Egészségügyi Felvilágosítás. 1970.

● Külföldi szakcikk-információ

— Testnevelés 8—13 éves korban. London, 1971. Evans, Methuen Educational.

— Szellemi munka és testnevelés. Szerk. V. E. Nagornij, Moszkva, 1970.

— Iskolai testnevelés. Szerk. G. P. Bogdanov, Moszkva, 1971.

— Az NDK távlati (1971—75) pedagógiai kutatási terve. Berlin, 1971. A kötet külön foglalkozik a testnevelési és sportkutatási témákkal (pl. a sportoktatás és az iskolán kívüli sport célja, tartalma, módszerei, szervezeti formái és eszközei stb.).

— N. P. Kuzin: A neveléstudomány néhány időszerű problémája. Szovjetszkaja Pedagogika, 1971. 5. sz. Az általános pedagógiai problémákon túl néhány vonatkozásban érinti a cikk a testnevelés kérdéseit is.

Nemzetközi Tudományelméleti Konferencia a TF-en

A korunkban kibontakozó tudományos-technikai forradalom minden téren szükségszerűen előtérbe állította a tudományelméleti kérdések vizsgálatát. A testnevelési és sporttudományok sem nélkülözhetik az ilyen irányú elemzéseket. Sőt, tudományunk számára különösen jelentős a tudományelmélet, mert nem egy kialakult, tradicionális diszciplínáról van szó, hanem az elismertetéséért és önállóságáért harcoló tudományról. Ezt a fontos elméleti munkát a TF kutatói és tanárai már évekkel ezelőtt megkezdték, melynek két összegzéséről lapunkban is beszámoltunk (lásd az 1970. decemberi hazai tudományelméleti ülésszak anyagát és az ezt követő 1971-es vita ismertetését). Erőfeszítéseink szép eredményeket hoztak ugyan, de a továbblépéshez, a nézetek tisztázásához nemzetközi eszmecserére is szükség volt és van. Ebből kiindulva rendezték meg a Magyar Testnevelési Főiskola Nemzetközi Tudományelméleti Konferenciáját 1972. V. 25—26-án.

A főiskola korszerűsített aulájában dr. Terényi Imre igazgató nyitotta meg a konferenciát. Ezután dr. Tétényi Pál, az MTA főtitkárhelyettese, valamint dr. Csanádi Árpád, az MTS OT elnökhelyettese üdvözölte a megjelent külföldi és hazai tudósokat. Dr. Polinszky Károly művelődésügyi miniszterhelyettes más irányú elfoglaltsága miatt nem tudott részt venni a konferencián, így levélben küldte el üdvözletét.

A vitaindító előadást dr. Kutasi László, a TFKI igazgatója tartotta. Előadásában összefoglalta az eddigi hazai tudományelméleti kutatások testkulturális vonatkozásait — kitekintve a nemzetközi szakirodalomra is —, majd exponálta azokat a főbb kérdéseket, amelyek a konferencián napirendre kerültek.

Dr. Földesi Tamás professzor személyében nemcsak egyik legjelesebb filozófusunkat üdvözölhettük a konferencián, hanem — bármennyire meglepő és szokatlan — egy aktív sportolót is (a BEAC labdarúgója). Előadásán is érződött ez a sportszeretet: színvonalasan, de nagyon logikusan és meggyőzően beszélt a testnevelési és sporttudományok „elismertetéséről". Felvázolta azokat a kritériumokat, amelyeknek minden tudományág meg kell hogy feleljen. Szerinte ezeknek a kritériumoknak — többé-kevésbé — már most is eleget tesz, illetve tehetne tudományágunk, de az előítéletek ellen még további harcot kell folytatnunk. Szubjektíve egy értékes gondolatot szeretnénk még kiemelni a sok közül. Az iskolai testnevelést is érinti — áttételesen — az a körülmény, amelyre felhívta az előadó a figyelmet: propagandánkban általában a sportolás mint valami szükséges „kínszenvedés", kellemetlen kötelesség szerepel, és nem mutatunk rá eléggé annak örömfaktorára, gazdag élménytartalmára.

Farkas János kandidátus, a Szociológiai Intézet igazgatóhelyettese, előadásában felvázolta — tudományágunk további elemzése számára nagyon tanulságosan — a főbb tudománymodelleket Webertől napjainkig. Majd a következő előadás, dr. G. Lukas hallei egyetemi tanáré volt, amelyből megismerhettük a német sporttudomány fontosabb elméleti kérdéseit. Ezt a témát mintegy folytatta G. Schnabel és P. Steger előadása „A sporttudomány tudományelméleti kérdései az NDK-ban" címmel.

F. I. Szamaukov, a moszkvai TF professzora a testkultúra történetének metodológiai kérdését elemezte sok új szempontra felhíva a figyelmet. A konferencia első napján további külföldi előadók kaptak szót: dr. K. Stránai, a pozsonyi TF Kutatóintézetének igazgatója: „A testnevelés, a testneveléselmélet, a testnevelési tudományok rendszere"; dr. A. Baransky, a wroclawi TF rektora: „A testneveléstudomány alapjai, fejlesztésének fő irányai Lengyelországban"; dr. M. Kurelic, a belgrádi Testnevelési Kutatóintézet igazgatója: „Tudományos módszerek a testkultúrában". Kiemelkedő volt dr. M. I. Ponomarjev leningrádi tanszékvezető tanár előadása a testneveléselmélet alapvető fogalmairól. Ponomarjev elsősorban a testkultúra fogalmát vette vizsgálat alá, amely — amint egy másik előadásában elhangzott — olyan lényeges fogalom tudományterületünkön, mint pl. a fizikában a gravitáció. Fontos, de mégsem eléggé tisztázott a testkultúra fogalma, még kevésbé befejezett összekapcsolása az általános kultúrával. E témához — valamint a testnevelés és a sport fogalmához — szolgáltatott újabb adalékokat Ponomarjev előadása. Közvetlenül ehhez kapcsolódott — a konferencia másnapján — egy hazai tanulmány, amelyben a testkultúra tudományelméleti kérdései újabb megvilágításba kerültek, és ismételten felvetődött az a javaslat, hogy — hosszabb távú fejlődést figyelembe véve — célszerűnek látszik tudományágunk „dualista" (sport- és testneveléstudomány) elnevezése helyett — a kissé szokatlan, de egységes és a jövőben egyre fontosabbá váló — testkultúra-tudományról beszélni.

Tudományágunk általános elméleti problémájának vitája tovább mélyült dr. Frenkl Róbert tanszékvezető kandidátus előadásában. A sok értékes gondolat közül kiemelkedett — és többeket vitára serkentett — néhány megállapítása; például a sportélettan és a mozgásbiológia önállóságának problematikájáról. Az utóbbi azért is érdekes, mert közvetlenül Frenkl dr. előadása után Nemessuri Mihály kandidátus éppen a mozgásbiológiáról tartott előadást. Érdekes — tudományos és szemléltető adatokkal kiegészített — előadásban a sporttechnika mozgásbiológiájának

szerepét elemezte a testnevelési és sporttudományok rendszerében.

A konferencia következő előadásai — ha lehet — még tovább fokozták az érdeklődést, és rendkívül korrekt, tudományos szintű elemzést adtak egy-egy szakterület tudományelméleti problémáiról. Sajnos — terjedelmi okok miatt — e színvonalas előadásokat csak felsorolni tudjuk abban a reményben, hogy ezek — a többi előadással kiegészítve — rövidesen külön kötetben is napvilágot látnak. Dr. Nádori László: „Az edzéselmélet és a gyakorlat kölcsönhatásai"; dr. Abád József: „A gyakorlat igényei e terület tudományainak kialakulásánál"; Bretz Károly: „Interdiszciplináris hatások az élsport kutatásának új szemléletében"; dr. Bakonyi Ferenc: „A szociálpszichológia kapcsolata az edzéselmélettel"; dr. Büchler Róbert: „A sportpszichológiai kutatás néhány tudományelméleti kérdése"; dr. Nagykáldi Csaba: „Az edzéselmélet és a sportpszichológia kapcsolatáról".

A konferencia sok konkrét adattal gazdagította tudományágunk elméleti, rendszertani problémáinak tisztázását, és külön érdeme, hogy elindította — legalábbis a szocialista országok között — a nemzetközi eszmecserét, amely még koránt sincs befejezve.

(—tf—)

A főiskolai testnevelés az USA-ban

V.I. Szuhockij: Teor. i Prakt. Fiz. Kult. (Moszkva), 35, No. 5., 76—80., 1972.

Lapunk 1972. 3. számában a 17 éven aluli fiatalok testnevelési normáival foglalkoztunk Szuhockij több közleménye alapján. Legújabb cikkét rövidített fordításban közöljük a főiskolai hallgatók testnevelési oktatásának ismertetése céljából.

A kapitalista társadalom ellentmondásai igen élesen kiütköznek az oktatási — különösen a felsőoktatási — rendszerben. A tudományos és technikai forradalom egyre magasabb szintű szaktudást követel az ipari és a mezőgazdasági dolgozóktól egyaránt, s még fokozottabban vonatkozik ez a legmagasabb kvalifikációjú szakemberek képzésére. Az igények növekedése miatt a tőkésosztály a felsőoktatás kiszélesítésére kényszerült, és a dolgozó tömegek gyermekei egyre nagyobb számban részesülhetnek továbbtanulásban.

Az utóbbi tíz év alatt az Egyesült Államokban a felsőoktatási intézmények száma 1/3-dal növekedett, és elérte a 2537-et, a hallgatók száma megkétszereződve meghaladja a 7,5 milliót. A kapitalizmus igyekszik az oktatást takarékosan, a minimális követelmények kielégítésére korlátozni és engedelmes munkaerő nevelésére felhasználni. Az oktatás egyik válfaját nyújtja a dolgozók gyermekeinek, és egészen mást a középosztály és a felső társadalmi réteg gyermekeinek. Az USA-ban 157 egyetem, 800 college (kollégium) 4 tanéves humán és természettudományi karral, kb. 200 pedagógiai főiskola, 200 különféle teológia és 240 különböző szakosítású főiskola működik. Ezenkívül több mint 900 alacsonyabb szintű kollégiumban 2 tanéves oktatás folyik.

A felsőoktatási intézmények 60%-ában elkülönített tanintézetek vannak magas — évi 2000 dollárt meghaladó — tandíjjal, ezekben azonban a hallgatóknak csupán egyharmada tanul. A többi főiskolán (40%), amelyek az egyes államok oktatási és irányítási körébe tartoznak, tanul a főiskolai diákság 2/3 része. De itt is, ahol a munkásgyermekek még legtöbb lehetőséget találnak a továbbtanulásra, állandóan emelkedik a tandíj összege.

Az amerikai imperializmus agresszív politikája következtében az Államokon belül kialakult körülmények az utóbbi tíz év alatt az oktatási rendszerben is bizonyos változásokat hoztak létre. A kollégiumok és egyetemek egyre inkább a hadiipar függvényévé váltak, katonai fontosságú tudományos kísérleteket folytatnak, és a fegyveres erők tartalékostiszt-képzésében vesznek részt.

A kollégiumok és egyetemek létesítéséről hozott kongresszusi határozat még 1862-ben jóváhagyta ezen intézményeknek az őslakos indián törzsektől elvett földbirtokokkal való kiegészítését azzal a kötelezettséggel, hogy ott a kötelező katonai oktatáshoz gyakorlóterephez jussanak, és a tartalékostiszt-képzést megvalósíthassák. Azonban az itt képzett tartalékos tiszteket már a múlt század végén a haderő tényleges állományába vették át. Az első világháború idején 90 000 tartalékos tisztet hívtak be, akiknek zöme a polgári főiskolákon kapott katonai kiképzést. A tartalékostiszt-képző törzs (ROTC) a második világháború idején 100 000-nél több, a koreai háború alatt 120 000 tartalékos tisztet bocsátott ki.

Az amerikai kommunista újság, a Daily World közlése szerint (1971) a tartalékos tisztek kiképzése jelenleg 279 főiskolán folyik. A katonai hatóságok sürgetően verbuválják a végzett tartalékosokat a hivatásos állományba; a tiszti állomány 42%-a civil főiskolán szerezte képesítését szakmai kiképzése idején. A légierő, a haditengerészet, a tengerészgyalogság és a partvédelmi csapatok számára az USA 300 kollégiumában és egyetemén képeznek ki tartalékos tiszteket.

A Vietnamban, Kambodzsában és Laoszban folyó támadó háború veszteségeinek pótlására sürgetően szükséges a tartalékostiszt-képzés fokozása. A haderő tartalékállományának parancsnokló tábornoka szerint „semmiféle más program nem tudja ma minőségben és számban utolérni azt, amit a ROTC megvalósít".

A Pentagon még a sportsajtót is igénybe veszi az ifjúság körében a ROTC-ba való belépés érdekében folytatott propagandakampányához. A „Sports Illustrated" 1971 márciusában és májusában terjedelmesen reklámozza azokat az előnyöket és kedvezményeket, amelyek a tartalékostiszt-képzésre jelentkező fiatalokat megilletik.

A testnevelési és sportügyek elnöki tanácsa több ízben felhívta a kollégiumok és egyetemek vezetőinek figyelmét a testnevelési oktatás megjavításának szükségességére, minthogy az egyetemistákat tanulmányaik befejezése után hivatásos katonai állományba vehetik át.

A testnevelést azonban sok felsőoktatási intézmény nem vette tantervében a kötelező tárgyak közé. Bucher professzor „A testnevelés alapjai" című könyvében felsorolja az egyetemi testnevelés állapotára vonatkozó vizsgálatok eredményét azokban az intézményekben, amelyeknek sportegyesületei a Kollégiumok Nemzeti Atlétikai Szövetségébe (NCAA) tartoznak. Ezek az adatok az amerikai kollégiumok és egyetemek testnevelési munkájának tipusos képét mutatják. Néhány szemléltető adatot az 1. és 2. táblázatban foglaltunk össze:

Férfiak *1. táblázat*

Testnevelés-oktatás időtartama, években	Intézmények		Hallgatók	
	száma	%	száma	%
1	78	17,7	66 038	7,9
2	275	62,4	177 450	21,3
3	15	3,4	14 621	1,7
4	17	3,8	22 416	2,7
Nem kötelező	56	12,7	553 504	66,4
Összesen	441	100,0	834 029	100,0

Nők *2. táblázat*

Testnevelés-oktatás időtartama, években	Intézmények		Hallgatók	
	száma	%	száma	%
1	47	12,0	21 884	4,9
2	208	53,3	140 490	31,4
3	9	2,3	3 383	0,8
4	11	2,9	7 039	1,6
Nem kötelező	115	29,5	275 604	61,3
Összesen	390	100,0	448 400	100,0

Noha a kollégiumok és egyetemek több mint 87%-ában megkövetelik a testnevelési órák kötelező látogatását, mégis az egyetemi hallgatók 2/3-a nem vesz részt ebben, minthogy az ország 56 legnagyobb felsőfokú tanintézetében tanulnak, és ott a testnevelés nem kötelező tantárgy (1. táblázat). Mint a 2. táblázatban láthatjuk, 70%-nál magasabb ama főiskolák aránya, amelyekben nők részére kötelező tantárgy a testnevelés, azonban a diákleányoknak csupán 2/5-e (38,7%) vesz részt az órákon; a többi ott tanul, ahol nem kötelező a testnevelés.

Fontos értékmérő az egyetemi tantervben a testnevelés helyét és szerepét illetően a tanrendben megállapított óraszám. E téren 10 év alatt semmi sem változott; heti 2 óra, mint régebben.

Az USA sok kollégiumában és egyetemén a testnevelés erősen felduzzasztott csoportokkal folyik, több mint kétszeresen meghaladja az egyéb tárgyakra nézve egy tanerőre megállapított csoportlétszámot (30 fő). N. Sheets, elismert testnevelési szaktekintély szerint egyes csoportok létszáma 80—120-at is eléri, s célszerűnek tartja ilyen csoportoknál gyakorlott hallgatók segítségét igénybe venni a testnevelő tanár tehermentesítésére.

A kötelező testnevelési oktatást nemcsak az egyetemi vezetők és tanárok, hanem az egyetemi hallgatók is támadják. A Floridai Egyetem diákjainak újsága például szerkesztőségi cikkben veti fel a testnevelés törlését a tantervből. Hangoztatja, hogy „a kötelező testnevelés tanítása anakronizmus, amely azokra az időkre emlékeztet, amikor az egyetem megkövetelte hallgatóitól a mindennapos templomba járást, szigorú öltözködési szabályok betartását, a szeszes italok fogyasztásától való tartózkodást stb....".

Néhány főiskolán áttértek arra, hogy a kötelező testnevelési oktatást a tanórák önkéntes látogatásával váltják fel. „A túlnépes évfolyamok, a megfelelő felszerelések hiánya, a hallgatóság rossz hozzáállása miatt összeomlott a kétéves testnevelési kötelezettség" — írja R. Hartman professzor (New-Jersey). Ezért heti kétszer 75 perces foglalkozást vezettek be egy-egy választott sportágban, amelyen az összes évfolyam 65—80%-a vett részt.

Más intézmények kitartottak a kötelező testnevelés mellett, széles választékot adnak különböző sportágakban való sportolásra. A testnevelési foglalkozások tartalmát tekintve, látjuk, hogy az érdeklődés az egyéni, illetve páros küzdelmeket igénylő sportágak felé fordul, amelyeket az eltávozó hallgatók életük későbbi évei során is folytatni kívánnak: golf, tenisz, íjászat, kézilabda, úszás, vívás, tollaslabda, sí.

A fentiek mellett azonban eléggé elterjedt a fiatalok erőfejlesztésére alkalmas köredzés-foglalkozás is. Eredményesen folytatják a súlyzós és az ún. aerob edzést, ami a cardiovascularis és légzőrendszer funkciójának fejlesztését szolgálja (futás, gyaloglás, kerékpározás, úszás és különböző játékok).

Az utóbbi években szerfölött népszerű a cselgáncs és a karaté, minthogy sok diák és diáklány el akarja sajátítani azokat az önvédelmi fogásokat, amelyekre az USA-ban egyre szaporodó erőszakos cselekmények elhárítása céljából szükségük van. A Kelet-Montana államban 1968-ban vég-

zett felmérések során a kollégiumi hallgatók 93,7%-a nyilatkozott pozitívan a cselgáncstanfolyam iránti érdeklődésről és az abban való részvételről. A Kaliforniai Egyetemen 1970-ben a férfihallgatók 87,2%-a, a nők 94,5%-a kérte a testnevelési oktatásban karatétanfolyam szervezését.

A főiskolai sportolás szervezésének jelmondata: „Sport mindenkinek!" Mint azt az NCAA évkönyve közli, a férfi hallgatóknak kb. 80%-a versenyzett az intézet háziversenyein, és 13%-a indult más, egyetemközi találkozókon is (1969-ben). Figyelembe kell azonban venni azt, hogy ezeket a számokat valamennyi sportág összes indulójának végösszegéből számították ki.

Az egyetemek közötti sportolást több szövetség szervezi. A szerző hat szövetséget sorol fel, alapítási évvel, a tagegyesületek számával, szakosztályokkal és területi illetőséggel; ezeket nem kívánjuk felsorolni. Minden szövetség megrendezi saját sportágának bajnokságát, 6—17 főiskola egymás közti tradicionális versenyét. A legnépszerűbb csapatversenyek a férfiaknál a kosárlabda, baseball, tenisz, atlétika, golf és a labdarúgás. A nők igen kis számban vesznek részt az úszás-, golf-, tenisz- és kosárlabda-háziversenyeken. Az utóbbi évekig egyetemek között női csapatversenyeket egyáltalán nem rendeztek. Csak az utóbbi években fordítanak nagyobb gondot, több figyelmet arra, hogy az egyetemi hallgatónőket bevonják az olimpiai versenyszámokban való sportolásba.

Sok főiskolán, köztük a két tanéves kollégiumokban csak kevés sportággal foglalkozhatnak, mivel hiányzik a megfelelő felszerelés és az edzők béralapja. Lejobb a sportmunka az egyetemek elkülönített, elit intézeteiben, ahol korszerű a sportfelszerelés, és tapasztalt, magas képesítésű edzők állanak a diákok rendelkezésére.

Az utóbbi időben kialakult egy áramlat, hogy az egyetemeken a diákság érdeklődésének megfelelően alakítsanak sportegyesületet. E klubok tagjai nem vesznek részt sem a házi-, sem az egyetemek közötti versenyeken, henem kedvtelésből, egészségi okokból és célból, időtöltésből foglalkoznak a kiválasztott sportágakkal.

Az utóbbi években katonai sorozáskor a fiatalság egy részénél a fizikai fejlettségi mértékszámok bizonyos fejlődése tapasztalható. Ettől eltekintve a fizikai alkalmasság és sport ügyeivel foglalkozó elnöki bizottság több határozatot hozott az ifjúság nagy tömegei fejlettségének fokozására. Fiúk és lányok részére értékelő táblázatokba foglalt sportpróba-eredmények alapján állapítják meg a fejlettség szintjét, melynek még

3. táblázat

A kollégiumi és egyetemi hallgató férfiak fizikai fejlettségi normái

Értékelés pont %-ban	Húzódzkodás, ismétlések száma	Törzshajlítás hátfekvésből, ismétlések száma	4×30 láb (össz.: 36,5 m) egyéni stafétafutás, sec	Távolugrás, helyből, cm	50 yard (45,7 m) futás, sec	Tömöttlabda-* dobás, m	600 yard (548,6 m) futás—gyaloglás, min, sec
100	20	100	8.3	289	5.5	96,0	1.12
95	12	99	9.0	256	6.1	72,8	1.35
90	10	97	9.1	249	6.2	68,8	1.38
85	10	79	9.1	241	6.3	66,4	1.40
80	9	68	9.2	239	6.4	64,3	1.42
75	8	61	9.4	234	6.5	62,4	1.44
70	8	58	9.5	231	6.5	60,9	1.45
65	7	52	9.5	229	6.6	59,7	1.47
60	7	51	9.6	226	6.6	58,5	1.49
55	6	50	9.6	223	6.7	57,3	1.50
50	6	47	9.7	221	6.8	56,1	1.52
45	5	44	9.8	216	6.8	54,8	1.53
40	5	41	9.9	213	6.9	53,6	1.55
35	4	38	10.0	211	7.0	52,1	1.57
30	4	36	10.0	208	7.0	50,5	1.59
25	3	34	10.1	206	7.1	49,0	2.01
20	3	31	10.2	201	7.1	47,5	2.05
15	2	29	10.4	195	7.2	45,7	2.09
10	1	26	10,6	188	7.5	42,6	2.15
5	0	22	11.1	178	7.7	38,0	2.25
0	0	00	13.9	127	9.1	16,7	3.43

* A tömöttlabda kerülete 30 cm, súlya 130 gramm.

4. táblázat

Kollégiumi és egyetemi hallgató nők fizikai fejlettségi normái

Értékelés pont %-ban	Módosított húzódzkodás* ismétlések száma	Törzshajlítás hátfekvésből, ismétlések száma	4×30 láb (össz: 36,5 m) egyéni stafétafutás, sec	Távolugrás, helyből, cm	50 yard (45,7 m) futás, sec	Tömöttlabda-dobás, m	600 yard (548,6 m) futás—gyaloglás, min, sec
100	40	50	9.5	239	5.4	56,1	1.49
95	39	43	10.2	198	7.3	35,0	2.19
90	38	35	10.5	190	7.6	31,4	2.27
85	33	31	10.7	185	7.7	29,2	2.32
80	30	29	10.9	180	7.8	27,4	2.37
75	28	27	11.0	178	7.9	26,2	2.41
70	26	25	11.1	173	8.0	24,9	2.44
65	24	24	11.2	170	8.1	24,0	2.48
60	22	22	11.3	168	8.2	23,1	2.51
55	21	21	11.5	165	8.3	22,2	2.54
50	20	20	11.6	162	8.4	21,3	2.58
45	18	19	11.7	160	8.6	20,4	3.01
40	17	18	11.9	157	8.7	19,8	3.05
35	16	16	12.0	152	8.8	18,8	3.08
30	15	15	12.1	150	9.0	17,9	3.13
25	13	14	12.2	147	9.1	17,3	3.18
20	12	13	12.4	142	9.2	16,4	3.23
15	11	11	12.6	140	9.4	15,5	3.29
10	9	9	12.9	134	9.7	14,3	3.38
5	7	7	13.4	124	10.1	12,8	3.53
0	0	0	17.3	68	13.7	1,5	5.29

* Lábak a padlón megtámasztva, a törzs nyújtott, és a test hossztengelye a padlóval 45°-os szöget zár be.

elfogadott alsó határa 25%. Az értékelő táblázatokat mellékeljük (a 3. férfiaké, a 4. nőké). (Utalunk „A Testnevelés Tanítása" 1972/3. számában megjelent közleményben a 17 éven aluliaknál használt táblázatokra.) A még elfogadható 25 pont%-os alsó határt túlzottan alacsonynak tartja a szerző.

A 4×30 láb stafétafutás kivételével minden próbaszámban az 50%-os eredményszint alacsonyabb, mint a 17 évesek azonos szinteredménye, pedig a 17 éveseknél a kielégítő fejlettség pontértékét 50%-ban állapították meg, és nem 25%-ban, mint az egyetemista fiúknál és leányoknál.

Az amerikai főiskolákon a diákok fejlettségének fokozása érdekében foganatosított intézkedések szoros összefüggésben állanak a militarizálódás fokozódásával. A hagyományos fegyverek fejlődése, a tömegpusztító atom- és rakétafegyverek megjelenése minden szakterületen kiválóan képzett embereket követel. Az egyetemekről kikerülő ifjúság az a nagyon várt és kívánt forrás, amelyből az USA szárazföldi, légi és tengeri hadereje kiegészül. Ezeknek az embereknek azonban a magas elméleti szaktudásukon kívül egyéb képességekkel is kell rendelkezniük, amelyek között a fizikai fejlettség a nagy értékű követelmény.

A felsőoktatási intézmények vezetői, a tartalékostiszt-képző törzs parancsnokai és oktatói, a testnevelési tagozatok igazgatói nagy buzgósággal foglalkoznak az ifjúságnak minél szélesebb körű aktiválásával a különféle sportágakban, minthogy a testnevelés oktatására biztosított idő, óraszám növelésére számítani nem lehet. Az amerikai főiskolai sport egyik fő szempontjára kell még nyomatékosan rámutatni: a sportot felhasználni arra, hogy a diákság figyelmét elterelejék korunk égetően fontos problémáiról, a háború és fajgyűlölet elleni harcban való részvételtől.

(Az irodalmi mutató 18 amerikai forrásmunkát sorol fel.)

Ismerteti: Dr. Herendi Vilmos

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 5/1972.

Dezső Molnár: Die Entwicklung der Verteidigungsbereitschaft durch den Lehrstoff der Leichtathletik 129
Marianna N. Gombos: Die Möglichkeiten der Anwendung des Kreistrainings im Sportunterricht und Schulsport 138
Sándor Nagy: Gruppenbetrieb im Schwimmunterricht 142
Imre Marancsics: Kontrollkarte für die Leistungsbewertung 150
Dr. Balázs Bugyi: Neuartige Propaganda der Körpererziehung 153

RUNDSCHAU
FACHLITERATUR

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 5 1972 г.

Дежё Молнар: Развитие подготовленности детей к обороне родины лёгкой атлетикой 129
Марианна Н. Гомбош: Возможности употребления круговой тренировки на уроках физкультуры и спортивных занятиях 138
Шандор Надь: Командные занятия при обучении плаванию 142
Имре Маранчич: Контрольный лист для оценки выполнения упражнений 150
Д-р Балажс Буди: Новая пропаганда физической культуры 153

ОБЗОР
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Dr. Kun László:

A sport története I. kötet

Sport, Budapest, 1972.

Az 1966-os kiadás javított, átdolgozott kötete jelent meg ez évben, a korábbihoz hasonló „tudományos ismeretterjesztő tankönyv" formában. Az elmúlt hat évben megjelent ismertetések szerint a szerző a sporttörténeti szintézisen túl több dimenziós feladat megoldását vállalta. A történelmi valóság struktúrájának tanulmányozása alapján az eseményszerűt egybeépíti a fejlődés folyamatával. Néprajzi, szociológiai és társadalom-lélektani eszközökre is támaszkodva világít rá arra, hogy az emberi fejlődés nemcsak a merev értelemben vett lét és tudat kategóriákban, hanem a mindkettőből döntő elemeket megtestesítő testkulturális mozgásformákban is végigharcolta a maga társadalmi összeütközéseit, és megteremtette a kibontakozás feltételeit. Ez alapján jellemzi a jelenné alakulás fő tendenciáit.

Az olvasót a testkultúra szemszögéből vezeti a történelem valóságos tényeinek és folyamatainak tanulmányozására. A testnevelés-elméleti koncepció sajátos megfogalmazását adja, amennyiben megállapítja, hogy a testkultúra a társadalmi fejlődés önszabályozó rendszerének olyan nélkülözhetetlen eszköze, amit mindenképpen figyelembe kell venni.

Dr. Kun László a sporttörténeti eseményeket alapos ideológiai, politikai felkészültséggel, széles látókörű történelmi ismeretek alapján értékelte. Az átdolgozás a megfogalmazások pontosításán túlmenően egy-egy jelentősebb következtetésre és elvi kérdésre is kiterjed.

Példaként soroljunk fel az előnyös változtatások közül néhányat:

— A bevezető tagoltabbá tétele, a témakörök kiemelése, a sporttörténeti terminológiai hiányosságok és nehézségek felvetése.
— A testkultúra keletkezése c. fejezet anyagának bővítése.
— A középkori falvak testkultúrájának kiemelése.
— A reformáció „zsákutcáját" elemző gondolatok kihagyása.
— A gentleman-sport formáinak kiemeltebb bemutatása.
— A kapitalizmus testkultúráján belül a differenciáltabb anyagcsoportosítás (pl. a modern teljesítménysport jelentkezése).

A kötet illusztrációs anyagát tekintve is változott. Új ábrákkal és képekkel gazdagodott, melléklete színesebbé és „kézzelfoghatóbbá" teszi a leírtakat.

A Sport története második kiadása — külső megjelenésében is — tartalmasabb és színesebb az előzőnél. Aránylag kis terjedelme ellenére is segít rendbe tenni a testkultúra frontján mindazt, amit az alkalmi kiadványok és a „sztereotip bizonyítványmagyarázatok" elrontottak. Az értékes, színes, gyakran izgalmas történeti eredményeket feldolgozó mű nemcsak a főiskolai hallgatók számára hasznos, hanem élvezetes, érdekfeszítő olvasmány minden testnevelés és sport iránt érdeklődő olvasónak is.

Nagy Tamás

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
fél évre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25 824